vhs Volkshochschule Schaumburg

2015

Programm Herbst

Jörg Farr, Landrat

Undine Rosenwald-Metz,
VHS-Direktorin

Sehr geehrte Damen und Herren,

in den letzten Monaten wurde die Bezeichnung Industrie 4.0 in den Medien verwendet. Gerade hatten wir uns mit dem Begriff Web 2.0 vertraut gemacht, war schon ein neuer „Stern“ am Horizont. Mit diesem soll die vierte industrielle Revolution zum Ausdruck gebracht werden. Bestand noch die erste industrielle Revolution in der Mechanisierung mit Wasser– und Dampfkraft, folgte die zweite industrielle Revolution mit der Massenfertigung mit Hilfe von Fließbändern und elektrischer Energie. Es schloss sich die digitale Revolution an. Der Einsatz von Elektronik und IT zur weiteren Automatisierung der Produktion wurde mit der dritten industriellen Revolution standardisiert. Hochbetagte Menschen können ihren Nachfahren etwas über die Erfolge der Dampfmaschine, die Erfahrungen mit den ersten Fließbändern in Deutschland und schließlich dem selbstverständlichen Einsatz von Computern am Arbeitsplatz berichten. Für junge Menschen ist der Prozess der letzten 100 Jahre nichts Besonderes, sondern eher etwas Normales, was sich langsam aber sehr bewusst entwickelt hat. Die Erfindungen waren notwendig, wurden wahrscheinlich „in Auftrag gegeben“. Die Menschen haben darauf gehofft und gewartet. Nun kommt also Industrie 4.0 als Zukunftsprojekt im Bereich der Hightech-Strategie der deutschen Bundesregierung auf den Plan. Ziel ist es, die Informatisierung der Fertigungstechnik voranzutreiben. Die intelligente Fabrik (Smart Factory) zeichnet sich durch Wandlungsfähigkeit, Ressourceneffizienz, ergonomische Gestaltung und die Integration von Kundinnen und Kunden sowie Geschäftspartnerinnen und Geschäftspartnern aus.

Was können wir tun, um Bürgerinnen und Bürger in unserem Landkreis bei diesen neuen Entwicklungen zu unterstützen? Wie können wir pädagogisch sinnvoll und mit Freude Wissen vermitteln? Unsere Antwort ist klar und unverändert: Die VHS ist das „Pfund, mit dem Sie wuchern können“. Auf die Volkshochschule ist Verlass. Wir begleiten Sie bei Veränderungs- und Lernprozessen. Wir bieten Unterstützung und ein großes Angebot im Rahmen der beruflichen Bildung an.

Ihre VHS – wir sind für Sie da!

Das Team der Volkshochschule Schaumburg

Stadthagen

Jahnstraße 21 A
31655 Stadthagen
Telefon: 05721 7870
Fax: 05721 787199
info@vhs-schaumburg.de

Information:

Monika
Liske

Öffnungszeiten

Mo - Do 08.00 - 12.00 Uhr
13.30 - 18.00 Uhr
Fr 08.00 - 12.00 Uhr

Parkmöglichkeit

direkt vor der VHS

Rinteln

Klosterstraße 26
31737 Rinteln
Telefon: 05751 890200
Fax: 05751 890219
info@vhs-schaumburg.de

Information:

Kerstin
Ingwerth

Öffnungszeiten

Mo - Fr 08.00 - 12.00 Uhr
Do 15.00 - 18.00 Uhr

Parkmöglichkeit

Parkhaus Klosterstraße

Bückeburg

Schlossplatz 3 C
31675 Bückeburg
Telefon: 05722 95730
Fax: 05722 71139
info@vhs-schaumburg.de

Information:

Angelika
Prasuhn

Öffnungszeiten

Mo - Fr 08.30 - 12.00 Uhr
Do 15.00 - 18.00 Uhr

Parkmöglichkeit

Parkpalette, Ernst-Kestner-Straße

© Fürstliche Schlossverwaltung

Viele Wege führen zu Ihrer Anmeldung in der Volkshochschule

Sie füllen den Anmeldevordruck (hinten im Heft) aus und senden ihn an die VHS.

Sie rufen in einer der Geschäftsstellen der VHS an (nicht möglich bei Bildungsurlauben und Studienreisen).

Sie gehen auf die Website der VHS, wählen Ihren Kurs und buchen ihn aus dem Warenkorb heraus.

Sie kommen zu den Öffnungszeiten (siehe oben) persönlich in eine der Geschäftsstellen der VHS. Anmeldevordrucke halten wir für Sie bereit.

Besuchen Sie die aktuelle Website der Volkshochschule:
www.vhs-schaumburg.de

Leitung der VHS

Undine Rosenwald-Metz
Direktorin
Telefon: 05721 787113
rosenwald-metz@vhs-schaumburg.de
Klaus-Peter Berndt
Verwaltungsleiter, stellv. VHS-Leiter
Telefon: 05721 787112
berndt@vhs-schaumburg.de

Fachbereichsleitungen

Dunja Cordes
Telefon: 05721 7870
cordes@vhs-schaumburg.de
Bereiche: Gesellschaft und Politik, Pädagogik, Psychologie, Gesundheitsbildung, Kultur, Öffentlichkeitsarbeit, Events
Bildungsorte: Stadthagen, Bückeburg, Sachsenhagen

Dirk Eickstädt
Telefon: 05721 7870
eickstaedt@vhs-schaumburg.de
Bereiche: Berufliche Bildung und EDV, Beschäftigungsförderung, vhsConcept
Bildungsorte: Bad Nenndorf

Bernadette Unger-Knippschild
Telefon: 05751 890200
unger-knippschild@vhs-schaumburg.de
Bereiche: Schulabschlüsse, Hochschulzugang ohne Abitur, ProfilPASS, Offene Hochschule, Lernförderung, Sprachförderung im Elementarbereich, Sommeruni, Kinder- und Jugendplan
Bildungsorte: Rinteln, Auetal, Lauenau, Rodenberg, Obernkirchen

Dr. Udo G. Ziert
Telefon: 05721 7870
ziert@vhs-schaumburg.de
Bereiche: Sprachen, Alphabetisierung, Integration
Bildungsorte: Bad Eilsen

Der Beirat der Volkshochschule Schaumburg

Werner Vehling (Vorsitzender), Katharina Augath, Karsten Becker, Maria Börger-Sukstorf, Heidemarie Hanauske, Siegbert Held, Undine Rosenwald-Metz, Richard Wilmers, Axel Wohlgemuth, Horst Asche

Die VHS Schaumburg ist eine unselbstständige Anstalt öffentlichen Rechts.

Die VHS Schaumburg ist mehrfach qualitätszertifiziert:

LQW

Die VHS hat den Qualitätsentwicklungsprozess nach dem LQW-Verfahren (Lernerorientierte Qualität in der Weiterbildung) erfolgreich abgeschlossen und unterzieht sich einer kontinuierlichen Überprüfung. Unser Leitbild finden Sie auf der Internetseite **www.vhs-schaumburg.de**

Certiport

Als autorisiertes CERTIPORT Test-Center bietet die VHS Schaumburg seit 2012 international anerkannte Zertifizierungen im IT-Bereich (Microsoft Office Specialist, Adobe) an.

AZAV

Die Volkshochschule Schaumburg ist zugelassener Träger nach dem Recht der Arbeitsförderung.

ProfilPASS-Dialogzentrum

VHS Schaumburg
für das Regionale Bildungszentrum
mit lokalen Lernzentren
in der VHS-Region Weserbergland
ProfilPASS
Die VHS Schaumburg für die VHS-Region Weserbergland erfüllt die Qualitätsstandards für ProfilPASS Dialogzentren und ist seit dem 8.5.2007 Dialogzentrum. Die Ernennung gilt bis zum 30.11.2013.
ies
DIE

Medienzentrum Schaumburg

Jahnstraße 25
31655 Stadthagen

Karin Schüttendiebel
Medienpädagogische Beraterin
Telefon: 05721 927921
Fax: 05721 927923
schuettendiebel@
medienzentrum-shg.de

Öffnungszeiten

Mo + Mi 07.30 - 15.30 Uhr
Fr 07.30 - 13.00 Uhr
Dienstag und Donnerstag können nach telefonischer Vereinbarung Termine wahrgenommen werden.

Verleih

www.medienzentrum-shg.de
verleih@medienzentrum-shg.de

Bildungsurlaube

Oktober
Ostfriesland, sein besonderer Charme.. 29
Microsoft Office 2010 109
Englisch Auffrischung Mittelstufe (B1).. 82

November
Englisch Auffrischung Grundstufe (A2)..82
Französisch 1 (A1) 87
Spanisch 1(A1).....89

Dezember
Business English Grundkurs 83
Französisch 5 (A2).....87
Spanisch 3 (A1).....90
Italienisch 1 (A1) 91

Januar
English conversation 83
Business English Aufbaukurs.....83
Französisch 2 (A!).....87
Spanisch 2 (A1).....89
Italienisch 2 (A1) 91
Niederländisch 1 (A1) 92

Februar
Business English – Aufbaukurs.....83

März
Stressbewältigung im Beruf und Alltag.. 29
Das richtige Maß 28
Streiten ist gesund.....27

April
Wer sich wehrt, lebt gesünder.....26
Rhetorik und Körpersprache 27
Vor der Rente – eine Entdeckungstour.. 29
Potsdam – ein Gesamtkunstwerk.....16
Mein Weg – nächste Schritte in der Lebens- und Berufsplanung 28
Spanisch 1.....89

Mai
Achtsamkeit und Innerer Friede 23
Dresden – eine Stadt erzählt ihre Geschichte 16
Ruhepunkte – Hilfen gegen Stress im Beruf.....27
Englisch Auffrischung Grundstufe (A2)..82
Französisch 1 87

Juni
… und plötzlich spürst du, dass du älter wirst.....29
Weinbau an der Ahr 20
Philosophie am Meer.....22
Berlin aktuell.....14
Gesunde Balance für Frauen in Beruf und Alltag 28
Naturschutz und Tourismus in der Müritzregion – ein Widerspruch 20

August
Achtsamkeit und Innerer Friede 23
Philosophieren am Meer.....22

Gesellschaft

Fachbereichsleitung
Dunja Cordes
Telefon: 05721 787115
cordes@vhs-schaumburg.de

Gesellschaft, Politik, Geschichte

Nachgefragt bei Prof. Dr. Rita Süßmuth..... 12
Nachgefragt bei Ahmad Mansour.... 12
Bergen-Belsen – 70 Jahre Befreiung Frauenlager..... 13
Berlin aktuell..... 14
Selbsteinschätzung/Stärken erkennen – worum geht es? 14
Auf dem Laufenden bleiben..... 14
Frauen über 65 14
Pflegebedürftig – was nun?..... 14
Seniorengerechtes Wohnen: „Ein Rundgang durch das Haus“ 15
DUO – Gemeinsam leben..... 15
Schreiben für die Zeitung 15
Was kann ich machen, wenn ich machen kann, was ich will... 15
Entdecke deine Möglichkeiten 16
Dresden – eine Stadt erzählt ihre Geschichte..... 16
Potsdam – ein Gesamtkunstwerk.... 16
1615: Recht und Ordnung in Schaumburg 17
Können wir uns unsere Schaumburger Dörfer noch leisten? 17
Kunst, Kultur und Lebensqualität..... 17

Weitere Informationen erhalten Sie unter www.vhs-schaumburg.de

Energie, Klima, Ökologie, Natur

Heizen mit Erdwärme aus dem Garten..... 18
Strom von der Sonne – Photovoltaik 18
Tipps und Tricks beim Bau von Wintergärten..... 18
Pilzführung 18
Heilpflanzenwanderung Hagenburg 19
Herbstliche Wildbeeren und Baumfrüchte 19
Herbstwanderung im Schaumburger Wald 19
Weinbau an der Ahr – ein Handwerk und eine Region im Wandel..... 20
Naturschutz und Tourismus in der Müritzregion – ein Widerspruch?..... 20

Verbraucherschutz, Recht

Sichere Lebensmittel..... 20
Rechtliche Fragen zur Hundehaltung 21
Wenn der Urlaub Ärger macht – Ihre Rechte bei Reisemängeln 21
Die Trennung – und ihre familienrechtlichen Folgen..... 21
Familienrechtliche Unterhaltsansprüche 21

Philosophie, Religion, Pädagogik

Es gibt kein richtiges Leben im falschen 22
Philosophieren am Meer..... 22
Exkursionen durch das Alte Testament..... 22
Wege durch das Neue Testament ... 22
Vom Geist geführt die Dinge sind... . 23
Achtsamkeit und Innerer Friede..... 23
Starke Eltern – Starke Kinder 24
Marte Meo-Therapeuten/ Kollegen-Trainer-Kurs..... 24
Leiter/innen-Arbeitsgemeinschaft aller Kindertageseinrichtungen..... 24
Haus der kleinen Forscher 24
Kinder aus suchtbelasteten Familien 24
Rhythmik – Bewegung – Trommelspiel 25
Leitungsfortbildung 25
Beschwerdemanagement für Kindertageseinrichtungen..... 25
Fachtag „Was Kindern gut tun kann...“ 25
Früherkennung von Risikomerkmalen bei Kindeswohlgefährdung § 8 a 25
Fachtag KiBA..... 25
Leiter/innen-Arbeitsgemeinschaft aller Kindertageseinrichtungen und Grundschulen 25
Glück ist keine Glückssache..... 25
Selbstwerttraining 25

Kommunikation, Rhetorik
Verbessern Sie Ihr Selbstmanagement ... 26
Ich will überzeugen! ... 26
Körpersprache ... 26
Einführung in das NLP ... 26
Wer sich wehrt, lebt gesünder! ... 26
Überzeugen durch Rhetorik und Körpersprache ... 27
Streiten ist gesund! ... 27

Berufliche Kompetenzen
Ruhepunkte – Hilfen gegen Stress im Beruf ... 27
Mein Weg – nächste Schritte in der Lebens- und Berufsplanung ... 28
Gesunde Balance für Frauen in Beruf und Alltag ... 28
Das richtige Maß – die Work-Life-Balance ... 28
Stressbewältigung im Beruf und Alltag ... 29
Ostfriesland und sein besonderer Charme ... 29

Älter werden im Beruf
Vor der Rente – eine Entdeckungstour ... 29
...und plötzlich spürst du, dass du älter wirst ... 29

Menschen mit Behinderung
Pferde erleben und verstehen ... 30
Reiten lernen einmal anders ... 30
Freizeit einmal anders ... 30
Männer unter sich ... 30
Ausflug in die Körper- und Gebärdensprache ... 30
Gebärdensprache Aufbaukurs ... 30
„Wir gebärden Lieder“ S(w)inging hands ... 31
„Einmal ein Star auf der Bühne sein!“ ... 31
Projekt Naturschutzwerkstatt ... 31
Hexenhäuser aus Lebkuchen ... 31
Freizeit – mach was draus ... 32
Einstimmen auf Halloween ... 32
Collagen mit Alltagsmaterialien ... 32
Weihnachtlicher Schmuck ... 32
Kegelnachmittag ... 32
Gesellschaftstänze ... 32
Entspannung ... 32
Herbstliches für die Fensterbank ... 33
Theaterprojekt: „Die Traumwelt des Musicals“ ... 33
Bilder hauen in Stein ... 33
Köstliche Speisen in der Herbstzeit ... 33
Adventsschmuck ... 33
Kreatives Gestalten mit Kürbissen ... 33
Gestalten mit Heu ... 33
Deko aus Beton herstellen ... 34
Arbeiten mit Stahl ... 34
Kreatives Arbeiten mit Weide ... 34
Augenkissen herstellen ... 34
Selbst gemacht ist doch schöner! ... 34

Ehrenamt, Hospiz
Sozialleistungen im Überblick ... 35
Rückwärts und alles vergessen ... 35
Betreuerinnen- und Betreuertreff ... 35
Betreuerinnen und Betreuer miteinander im Gespräch ... 35
Betreuung und Vorsorge ... 35
Umgang mit schwierigen Menschen 35
Immer stirbt ein einzigartiger Mensch auf seine Weise ... 36

Junge VHS
Babysitter-Kurs ... 36
Junge Volkshochschule ... 36
Konflikte gewaltfrei lösen ... 36
Aktiv in der SV-Arbeit ... 36

Kultur

Fachbereichsleitung
Dunja Cordes
Telefon: 05721 787115
cordes@vhs-schaumburg.de

Literatur, Theater, Kulturgeschichte
Gärten in der Literatur ... 38
Literaturseminar ... 38
Amateurtheater ... 38
Theater und Erfahrung ... 38
Eine Frau auf dem Pharaonenthron: Hatschepsut ... 39
Texte und Zeichen ... 39
Lully, Campra, Rameau und die französische Barockoper ... 39

Länderkunde
Die Transsibirische Eisenbahn von Hamburg zum steinernen Drachen ... 40
Mit dem Motorroller rund ums Schwarze Meer ... 40
Myanmar – Zauber eines goldenen Landes ... 40

Wilhelm-Busch Akademie in der VHS
Ein Dorfspaziergang ... 41
„Der schöne Sommer ging von hinnen...“ ... 41
Figürliches Arbeiten mit Keramik für Weihnachten ... 41
Liebe sagt man schön und richtig ... 41

Künstlerische Techniken
Malen lernen ... 42
Langer Malsonntag ... 42
Karikaturen, Bilderfolgen und Comics zeichnen ... 42
Malen mit Pastell- und Ölpastellkreide ... 43
Spielerisch zeichnen lernen ... 43
Acrylmalerei und Aquarellmalerei ... 43
Aquarell ... 43
Grundlagen der Acrylmalerei ... 44
Wie kann ich eine eigene Bildidee entwickeln? ... 44
Kolorierte Aquarellskizzen ... 44
Winterbilder in Aquarell ... 44
Neue Wege in der Ölmalerei ... 45
Zeichnen lernen – Klassische Zeichentechniken ... 45
Workshop Modezeichnen ... 45
Porzellanmalen ... 46

Plastisches Gestalten, Schmuck

Bildhauerei in Stein ... 46
Goldschmieden ... 46

Schneidern, Fotografie

Schneidern ... 46
Nähen ... 47
Nähen am Vormittag ... 47
Modedesign-Schnitttechnik ... 47
Schnittkonstruktion ... 47
Grundlagen der Digitalfotografie ... 48
Einführung in die Digitalfotografie ... 48
Mit der Digital-Spiegelreflexkamera fotografieren ... 48
Digitalfotografie ... 48
Gemeinsam fotografieren ... 48
Die Kunst des besseren Fotos ... 49
Fotografieren mit Blitz ... 49

Basteln, Musikausübung, Tanz

Tisch- oder Türkränze aus Naturmaterialien gestalten ... 49
Adventsschmuck ... 49
Glückwunsch- und Weihnachtskarten ... 49
Serviettentechnik ... 49
Nassfilzen mit Märchenwolle ... 51
Afrikanisches Trommeln ... 51
Orientalischer Tanz ... 51
Tanzkreis ... 51
Tango Argentino ... 51
Square Dance ... 52
Schottischer Ceilidh Tanz ... 52

Sport, Stlberatung

Sportbootführerschein Binnen ... 52
Schnuppertauchen ... 52
Sporttauchen ... 52
Motorsägekurs ... 53
Natürlich schön mit Make-up ... 53
Schmink-Workshop ... 53
Mein Gesicht – ein Spiegel ... 54

Junge VHS

Tiere und Technik zeichnen leicht gemacht ... 54
Bildhauerei in Stein ... 54
Tolle Bilder mit Servietten gestalten! ... 54
Spiel und Bewegung ... 54

Gesundheit

Fachbereichsleitung
Dunja Cordes
Telefon: 05721 787115
cordes@vhs-schaumburg.de

Vorträge

Hormonregulation als möglicher Baustein zur Gewichtsabnahme ... 56
Psychohygiene – Balsam für die Seele ... 56

Patientenuni Schaumburg

Adipositas-Chirurgie ... 56
Schulterschmerzen ab 40 ... 56
Maßgefertigte Gelenkflächen-implantate statt Totalendoprothese ... 56
Endoprothetik des Hüftgelenks ... 57
Muss es immer Narkose sein? ... 57
Kniegelenksarthrose: Was nun? ... 57
Hüftgelenkspiegelung – kleine Schnitte, große Wirkung ... 57
Zurück zur eigenen Brust – Rekonstruktion nach Brustkrebs ... 57
Schwindel – wann harmloses Symptom? Wann eine eigenständige Erkrankung? ... 57
Das Herz ... 58
Gallensteinerkrankungen – diese Therapien helfen ... 58
Stroke Unit – Akutbehandlung des Schlaganfalls in einer Spezialstation ... 58
Wenn das Herz stolpert – Herzrhythmusstörungen ... 58
Hüftgelenksarthrose – Diagnose und Therapie ... 58
Erkrankungen der weiblichen Brust ... 58
Tragen von Babies ... 58
Wie fördere ich meinen Säugling richtig? ... 59
Babies schlafen anders ... 59
Stärkung der Eltern-Kind-Bindung ... 59
Parkinson-Syndrome ... 59
Lebenswelten der Depression ... 60
Angsterkrankungen ... 60
Posttraumatische Belastungsstörung ... 60
Mit Lebensfreude und Lebensqualität älter werden! ... 60

Meditation, Entspannung

Tanz und Meditation ... 61
Meditative Kreistänze in der Winterzeit ... 61
Focusing Basisseminar ... 61
Kraft schöpfen ... 61
Tag der inneren Entspannung ... 62
Umgang mit Belastungen verändern ... 62
Schreiben macht einfach Spaß ... 62
Kraft aus der Stille ... 62
Balance – Gelassenheit – Persönlichkeit ... 63
Ruhepunkte – Hilfen gegen Stress ... 63
Ruhepunkte ... 63
Autogenes Training nach Professor Schultz ... 63
Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen ... 64
Anti-Stress-Training ... 64

Yogilates, Yoga, Qi Gong, Tai Chi

Yoga am Morgen ... 64
Yoga am Vormittag ... 65
Yoga ... 65
Yoga in den späteren Jahren ... 66
Hatha-Yoga am Vormittag ... 66
Hatha-Yoga ... 66
Rückenyoga ... 67
Yogilates und Meditation ... 67
Taiji Quan ... 67
Qi Gong im Sitzen ... 67
Qi Gong ... 67
Entdeckung der Langsamkeit ... 67

Massage

Fuß-, Ohr- und Handdruckpunktmassage ... 68
Genuss der Ayurveda-Massage ... 68

Bewegung, Pilates

Nordic Walking ... 68
Lauf! ... 68
Bodyfit ... 68
Fit in den Winter ... 69
Bauch-, Beine-, Po-Gymnastik ... 69
Body-Power ... 69
Pilates ... 69
Pilates/Faszientraining ... 69

Rückenschule, Gymnastik, Wassergymnastik

Allgemeine Gymnastik und Wirbelsäulengymnastik 70
Beckenbodentraining 70
Dynamische Gymnastik 70
Aqua-Training 70
Schwimmen und Wassergymnastik . 70

Ernährung, Internationale Küche

Vollwertkost 71
Fit mit Frischkost 71
Vollwertkost am Vormittag 71
Vollwerternährung Aufbaukurs 71
Vollkornbäckerei 71
Aufstriche selbstgemacht 71
Weihnachtsbäckerei 71
Kartoffeln 71
Kochen – die Grundlagen 71
Regionalküche 72
Ganz wild auf Wild 72
Leckere Festtagsmenüs 72
Asien in unserer Küche 72

Sprachen

Fachbereichsleitung
Dr. Udo G. Ziert
Telefon: 05721 787119
ziert@vhs-schaumburg.de

Sprachkurs-Informationen

Das VHS-Sprachenprogramm 74
Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen (GER) 76

Sprachliche Grundbildung, Alphabetisierung

Deutsch Lesen, Schreiben und Rechnen von Anfang an 75
Lesen und Schreiben lernen 75
Lesen und Schreiben – noch Trainingsbedarf? 75

Integrationskurse, Einbürgerung

Integrationskurse 77
Einbürgerung 78
Prüfung Einbürgerungstest 78
Sprachfeststellungstest mündlich A1/A2 (GER) 78

Deutsch

Deutsch Grundstufe ohne/mit geringen Vorkenntnisse/n (A1) 79
Deutsch Grundstufe (A1/A2) 79
Deutsch Grundstufe mit geringen Vorkenntnissen (A1/A2) 79
Deutsch Grundstufe mit Vorkenntnissen (A1+/A2) 79
Deutsch Grundstufe mit erweiterten Vorkenntnissen (B1/B1+) 80
Deutsch Mittelstufe (B1) 80
Deutsch Mittelstufe (B1/B2) 80
Deutsch Intensiv Mittelstufe (B1+/B2) 80
Deutsch Schreibwerkstatt (B1+/B2) . 80
Deutsch Mittelstufe (B2) 80
Deutsch Aufbaustufe (B2/C1) 80
Deutsch Hochschuleingangsprüfung (DSH) / Kleines Deutsches Sprachdiplom / Oberstufen-Zertifikat (Goethe-Institut) 80
Plattdeutsch 80

Sprachprüfungen für Schüler/innen

Delf scolaire: Französisch 81
telc LANGUAGE TESTS: Englisch – Spanisch 81

Englisch

Englisch Auffrischung Grundstufe Bildungsurlaub (A2) 82
Englisch Auffrischung Mittelstufe Bildungsurlaub (B1) 82
English Conversation Bildungsurlaub (B1) 83
Business English Grundkurs Bildungsurlaub (A2/B1) 83
Business English Aufbaukurs Bildungsurlaub (B1/B2) 83
English Starter Blockkurs 83
Englisch A 1 Blockkurs 83
Englisch Grundstufe 2 (A1) 83
Englisch Grundstufe 3 (A1) 83
Englisch Grundstufe 3 (A1) 84
Englisch Grundstufe 4 (A2) 84
Englisch Grundstufe 5 (A2) 84
Englisch Grundstufe 6 (A2) 84
Englisch Mittelstufe 1 (B1) 84
Englisch Mittelstufe 2 (B1) 84
Englisch Mittelstufe 3 (B1) 85
Englisch Auffrischung (A1) 85
Englisch Auffrischung (A2) 85
Englisch Auffrischung (B1) 85
Englisch Auffrischung (B1) 85
English Grammar & Speaking 85
English Conversation B1/B2 85
English chat 86
English Business Basics B1/1 86
English Business Basics B1/2 86
Business English Grundkurs Bildungsurlaub (A2/B1) 86
Business English Aufbaukurs Bildungsurlaub (B1/B2) 87
Fit für das Abitur 87

Französisch

Französisch 1 Bildungsurlaub (A1) .. 87
Französisch 2 Bildungsurlaub (A1) .. 87
Französisch 5 Bildungsurlaub (B2) .. 87
Vive les vacances! 88
Französisch Grundstufe 1 (A1) 88
Französisch Grundstufe 2 (A1) 88
Französisch Grundstufe 3 (A1) 88
Französisch Grundstufe 5 (A2) 88
Französisch Auffrischung Mittelstufe (B1) 88
Französisch Mittelstufe 2 (B1) 89
Französisch Mittelstufe 3 (B1) 89
Französisch Conversation de tous les jours 89
Französisch Conversation 89

Spanisch

Spanisch 1 Bildungsurlaub (A1) 89
Spanisch 2 Bildungsurlaub (A1) 89
Spanisch 3 Bildungsurlaub (A1) 90
Spanisch Grundstufe Wochenendkurs (A1) 90
Spanisch Grundstufe 1 (A1) 90
Spanisch Grundstufe 2 (A1) 90
Spanisch Grundstufe 3 (A1) 90
Spanisch Grundstufe 4 (A2) 90
Spanisch Grundstufe 5 (A2) 90
Spanisch Grundstufe 6 (A2) 90
Spanisch Mittelstufe 1 (B1) 90

Italienisch

Italienisch Grundstufe 1 Bildungsurlaub (A1) 91
Italienisch Grundstufe 2 Bildungsurlaub (A1) 91
Italienisch Grundstufe 1 (A1) 91
Italienisch Grundstufe 2 (A1) 91
Italienisch Grundstufe 4 (A2) 91
Italienisch Grundstufe 6 (A2) 91
Italienisch Mittelstufe 3 (B1) 91

Sonstige Fremdsprachen

Arabisch Grundstufe 1 (A1) 92
Niederländisch Grundstufe 1 Bildungsurlaub (A1) 92
Niederländisch Grundstufe 1 (A1) 92
Niederländisch für Studenten/innen 92
Niederländisch Grundstufe 2 (A1) 92
Niederländisch Grundstufe 3 (A1) 93
Norwegisch Kompakt 1 (A1) 93
Russisch für Anfänger/innen (A1) 93
Russisch Grundstufe 2 (A1) 93
Schwedisch Grundstufe 1 (A1) 93
Schwedisch Kompakt Grundstufe 2 (A1) 93
Türkisch 93
Türkisch Grundstufe 2 (A1) 93
Polnisch-Kurse 93
Ausflug in die Körper- und Gebärdensprache 94
Gebärdensprache Aufbaukurs 94
„Wir gebärden Lieder“ S(w)inging hands 94

Beruf

Fachbereichsleitung
Dirk Eickstädt
Telefon: 05721 787117
eickstaedt@vhs-schaumburg.de

Kenntnis- und Fertigkeitsprofil Compueternutzer/innen 96

Computer Basiswissen

Word – Schnupperstunde 97
Excel – Schnupperstunde 97
PowerPoint – Schnupperstunde 97
Outlook – Schnupperstunde 97
Erste Schritte am Computer / Windows 97
Computer-Aufbaukurs 98
Tastschreiben am Computer 98
Computer Aktuell 98
Effektiver Umstieg auf Office 2013 .. 99
Textverarbeitung Word Einstieg 99
Tabellenkalkulation Excel Einstieg .. 99
PowerPoint Einstieg 100
Internet Einstieg 100
Vom Digitalbild zum persönlichen Fotobuch 100
Wege aus dem Mediendschungel .. 101
Haus- und Facharbeiten 101

Mobile Computing

Die bunte Welt der Tablets 101
Welches Smartphone oder Tablet ist für mich das richtige? 101
iPhone und iPad – Grundlagen 102
iPhone und iPad – Für Fortgeschrittene (Specials) 102
iPad – Pages und Numbers 102
iWatch 102
Android-Smartphone und Tablet im Griff 103
Android-Smartphone und Tablet im Griff – Für Fortgeschrittene 103
Windows Phone 7 und 8 103

Computer im Beruf

Windows 8.1/10 – Kompakter Umstieg/Einstieg 103
MS Word Einstieg 104
MS Word Aufbau 104
Etiketten erstellen mit MS Word 104
Arbeiten mit Formularen 104
MS Excel Einstieg 105
MS Excel Aufbau 105
MS Excel – Pivot-Tabellen, Sortieren und Filtern 105
Excel – Einführung in das Arbeiten mit Makros 105
Excel-Solver 106
MS Outlook 106
Zeitmanagement mit Outlook 106
MS PowerPoint 106

Specials

Überzeugend Präsentieren mit Power Point 107
Raspberry Pi 107
Webseiten erstellen und bearbeiten mit Jimdo Teil 1 107
Mac OS Grundlagen 108
Linux für Umsteiger und Einsteiger 108
Linux installieren und nutzen 108
Kreative Bildbearbeitung mit GIMP 108
Microsoft Office 2010 109
Microsoft Office Specialist (MOS-Prüfungen) 109

In Zusammenarbeit mit der VHS Hameln-Pyrmont

Final Cut Pro X – Einsteigerseminar 110
Erste Schritte 3D-Programm 110
Bildkomposition mit Adobe Photoshop 110
Adobe InDesign für Einsteiger 110
Quadrokopter Einsteigerkurs – Alles über Action-Cams und Drohnen 111
Webdesign CMS 111
Webdesign Grundlagen 111
Kontaktstudium: Gesundheit und Beratung 111

Senioren/innen am Computer
Computer-Einstieg ... 112
Computer-Aufbaukurs ... 112
Lernen Sie Ihr eigenes Notebook kennen! ... 113
Computerclub für Senioren/innen ... 113
Internet: Recherchieren ... 114
Gemeinsam in die Ferne schweifen ... 114
Vom Digitalbild zum persönlichen Fotobuch ... 115
Android-Smartphone und Tablet im Griff ... 115

Wirtschaftsakademie Weserbergland
Windows Server 2012 R2 ... 117
Exchange Server 2013 ... 117

Personal- und Sachkompetenzen
Prezi ... 117
Internet der Dinge – Die digitale Vielfalt ... 117
Ersthelferlehrgang ... 118
Tipps, Tricks und Techniken für gute Texte im Beruf ... 118

Kaufmännische Abschlüsse
Buchführung I (IKR) ... 118
Buchführung II (IKR) ... 118
Bilanzierung ... 119
Finanzbuchhalter/in ... 119

Gründerwoche Deutschland
Grundlagen einer tragfähigen Wirtschaftsidee ... 120
Wichtige betriebliche Steuerarten und Buchführungspflicht in Unternehmen ... 120
„Netzwerken" – ein wichtiger Faktor für die erfolgreiche Unternehmensführung ... 120
Orientierung für Existenzgründer/innen ... 120

Frau und Wirtschaft
„Initiative Auetal" ... 121
Altersvorsorge: „Frauen leben länger, aber wovon?" ... 121
Marke „Ich" ... 122
Office Kompakt ... 122
Professionelle Büroassistenz ... 122
„Was steckt in mir?" Persönliche Stärken erkennen und nutzen ... 122
Ich bin teamfähig! Erfolgreich im Team arbeiten ... 123
Mit verlässlicher Stimme den guten Auftritt proben ... 123
„Work-Life-Balance" ... 123

vhsConcept
vhsConcept ... 124

Junge VHS
Übergang Schule – Beruf ... 126
10-Finger-Tastschreiben ... 126

Weiterqualifizierungen
Lehrgang zur Qualifizierung von Tagespflegepersonen ... 127
Umsetzung der Handlungsempfehlungen zum Orientierungsplan „Die Arbeit mit Kindern unter drei Jahren" ... 127

Weserbergland Region ... 128

ProfilPass ... 129

Grundbildung

Fachbereichsleitung
Bernadette Unger-Knippschild
Telefon: 05751 890214
unger-knippschild@vhs-schaumburg.de

Grundbildung, Lernförderangebote
Deutsch Lesen, Schreiben und Rechnen von Anfang an ... 132
Lesen und Schreiben lernen ... 132
Lesen und Schreiben – noch Trainingsbedarf? ... 132
Fit für das Abitur ... 132
Abiturvorbereitung – Mathematik ... 132

Zweiter Bildungsweg
Tageshaupt- / Tagesrealschule in Rinteln ... 134
Tageshaupt- / Tagesrealschule in Stadthagen ... 134
Abendhaupt- / Abendrealschule ... 135
Abitur für Nichtschüler/innen ... 135

Angebote in Ihrem Ort ... 136

Impressum, Allgemeine Geschäftsbedingungen ... 147

Programmbereich Gesellschaft

Ihre Ansprechpartnerin
in der VHS Schaumburg:

Dunja Cordes
Telefon: 05721 787115
cordes@vhs-schaumburg.de

VHS: Demokratische Orte des Lernens

Die Volkshochschulen verstehen sich seit ihrer Gründung als demokratische Orte des sozialen und politischen Lernens. Ein besonderer Stellenwert kommt dabei der politischen Bildung zu, die weder Belehrung noch Parteipolitik verfolgt und die allgemeines Engagement für demokratische Werte, Menschenrechte und gegen Fundamentalismus fördert. In den angebotenen Lernräumen können Urteilsfähigkeit und Handlungskompetenzen erfahren und entwickelt werden.

Das Programmangebot des Fachbereichs „Politik – Gesellschaft – Umwelt“ ist breit angelegt und umfasst sowohl politische, soziale, ökonomische, ökologische, rechtliche als auch geschichtliche, psychologische und pädagogische Themen. Bildung für nachhaltige Entwicklung, Umweltbildung und Globales Lernen sind wesentliche gesellschaftliche Aufgaben. Die Volkshochschulen halten hier ein breites Angebot zur Information, Diskussion und zum aktiven Handeln vor.

Die Veranstaltungen sind geprägt durch offenen Gedankenaustausch zwischen engagierten Menschen, in sachlichen und kontroversen Diskussionen, zur gemeinsamen Erarbeitung von Kenntnissen und Hintergrundinformationen, mit spannenden und kreativen Methoden.

Themen im Programmbereich

- Gesellschaft, Politik
- Heimatgeschichte, Energie, Klima
- Ökologie, Natur
- Philosophie, Religion, Pädagogik
- Psychologie, Kommunikation, Rhetorik
- Berufliche Kompetenzen
- Älter werden im Beruf
- Menschen mit Behinderung
- Ehrenamt
- Hospiz
- Junge VHS

© Horst Wackerbarth

Nachgefragt bei ...

Prof. Dr. Rita Süßmuth

In Kooperation mit dem Frauenbüro des Landkreises Schaumburg
Wir kennen alle Frau Prof. Dr. Rita Süßmuth als unermüdliche Kämpferin für Gleichberechtigung und gerechte Teilhabe der Geschlechter am gesellschaftlichen Leben. Sie ist Vorbild und Ermutigung zugleich. Mit ihrem Vortrag wird sie über ihre Erfahrungen als Politikerin berichten. Im Hinblick auf das niedersächsische Mentoring-Programm „Politik braucht Frauen!“ macht sie den Interessierten sicher Mut, wird aber auch klar zum Ausdruck bringen, auf welche Besonderheiten und Herausforderungen sich Frauen im politischen Geschäft gefasst machen sollten. Zu der Veranstaltung sind alle eingeladen, die schon immer mal eine Persönlichkeit erleben wollten, die nie nachlässt nach vielen Jahren der aktiven und ehrenamtlichen Arbeit.
Stadthagen, VHS, Jahnstr. 21 A
Prof. Dr. Rita Süßmuth
Do, 08.10., 17.00 Uhr
gebührenfrei
Anmeldeschluss: 29.09.
KursNr: 120215

© Mansour

Nachgefragt bei ...

Ahmad Mansour

Ist die Schule ein Ort für Islamismus – Dschihadismus? Wo werden junge Frauen rekrutiert?
In Kooperation mit dem Frauenbüro des Landkreises Schaumburg und der Gesellschaft für Sicherheitspolitik e.V.
Mit freundlicher Unterstützung der Bürgerstiftung Schaumburg
Berichte aus der Praxis: Ahmad Mansour diskutiert zu den Ursachen, Hintergründen und Erscheinungsformen von Islamismus - Dschihadismus unter Jugendlichen in Deutschland und zeigt wie wir präventiv mit dem Phänomen umgehen können. Der Psychologe Ahmad Mansour lebt seit zehn Jahren in Deutschland und beschäftigt sich mit Projekten und Initiativen, die Extremismus bekämpfen und Demokratie und Toleranz fördern. Er ist Programme Director bei der European Foundation for Democracy in Brüssel, Gruppenleiter beim Heroes-Projekt in Berlin und Familienberater bei Hayat, einer Beratungsstelle für Deradikalisierung. Er ist auch als Berater zu dem Thema „Unterdrückung im Namen der Ehre“ bei LKA 5 tätig. Dazu führt er Schulungen mit der Polizei, Pädagogen/innen und Sozialarbeitern/innen durch, unter anderem über Indikatoren und mögliche Präventionsansätze gegen Radikalisierung, Unterdrückung und Antisemitismus. Für sein Engagement wurde Ahmad Mansour 2014 mit dem Moses-Mendelssohn-Preis ausgezeichnet.
Stadthagen, VHS, Jahnstr. 21 A
Ahmad Mansour
Fr, 27.11., 11.00 Uhr
gebührenfrei
Anmeldeschluss: 17.11.
KursNr: 120315

TIPP
Anmeldung
Viele Wege führen zu Ihrer VHS. Bitte melden Sie sich für jeden Kurs schriftlich an: mit dem eingehefteten Anmeldevordruck, per Fax oder per Internet. Auch telefonische Anmeldung ist grundsätzlich möglich.

BÜRGERSTIFTUNG SCHAUMBURG

Schaumburg ist bunt

Eine gemeinsame Aktion der Arbeiterwohlfahrt, des Landkreises Schaumburg und der Volkshochschule.
Wir wollen erreichen, dass alle Bürgerinnen und Bürger des Landkreises ein Zeichen für ihre Weltoffenheit, Toleranz und Gewaltfreiheit setzen.
Wir wollen einmal genauer hinschauen, wie vielfältig und bunt unser Landkreis durch Menschen anderer Nationen und Kulturen geworden ist.
„Schaumburg ist bunt“ soll einen Gegenpol schaffen zu den Vorurteilen, Stigmatisierungen und teilweise schlimmen und dummen „Sprüchen“, die unsere ausländischen Mitbürgerinnen und Mitbürger ertragen müssen.
Gemeinsam wollen wir erreichen, dass Menschen anderer Nationen bei uns und mit uns friedlich zusammen leben können.
Der kommunale Aktionsplan für Weltoffenheit und Demokratie, gegen Rassismus und Intoleranz ist erstellt, jetzt muss die Umsetzung des Aktionsplans im Landkreis Schaumburg erfolgen.
Weitere Informationen:
Arbeiterwohlfahrt, Stephan Hartmann
Telefon: 05721 939833

Bergen-Belsen – 70 Jahre Befreiung Frauenlager

Exkursion

In Kooperation mit dem Frauenbüro des Landkreises Schaumburg Bergen-Belsen ist seit 70 Jahren ein internationaler Erinnerungsort. Mahnmale aus der Nachkriegszeit erinnern an die über 70 000 Menschen, die hier in den Jahren 1941 bis 1945 umkamen. Im Verlauf des Zweiten Weltkrieges wurden immer mehr KZ-Häftlinge in der Rüstungsproduktion eingesetzt. Im „Austauschlager“ Bergen-Belsen wurden ab Ende März 1944 arbeitsunfähige männliche Häftlinge aus anderen Konzentrationslagern in einem so genannten „Männerlager“, untergebracht. Nach ihrer Genesung sollten sie zurücktransportiert und zur Arbeit gezwungen werden. Tausende kamen jedoch in Bergen-Belsen durch Krankheiten, Hunger, Erschöpfung und die mangelnde medizinische Versorgung um. Im August 1944 wurde in Bergen-Belsen ein weiterer Lagerabschnitt für weibliche Häftlinge eingerichtet, das „Frauenlager“. Zwischen August und Ende November 1944 brachte die SS etwa 9000 Frauen und Mädchen in diesen Lagerabschnitt. Die Frauen wurden in den ersten Monaten provisorisch in Zelten untergebracht. Erst nachdem ein Sturm die Zelte zerstört hatte, teilte man ihnen im Winter 1944 Baracken zu. Zunächst handelte es sich um Polinnen, die während des Warschauer Aufstands verhaftet und zum Teil zusammen mit ihren Kindern deportiert worden waren. Später kamen die meisten Jüdinnen aus dem KZ Auschwitz. Unter den Frauen, die in Bergen-Belsen blieben, waren auch Margot und Anne Frank, die dort im März 1945 starben.

Anlässlich des 70. Jahrestages der Befreiung widmet die VHS Schaumburg dem Thema „Frauenlager“ eine Exkursion. Im Rahmen einer speziellen Führung wird vor allem der Alltag der Frauen im Lager herausgestellt. Welche „Lebens“-Bedingungen herrschten vor? Welchen Arbeitseinsatz hatten sie zu leisten? Gab es eine Häftlingshierarchie und Gruppenbildung(en)? Wie wurde im Lager mit Schwangerschaft und Geburt umgegangen? Wie erging es Kindern im KZ?
Stadthagen, Treffpunkt: Kreishaus, Jahnstr. 20
Undine Rosenwald-Metz
Sa, 10.10.
Abfahrt: 09.00 Uhr (bis ca. 17.00 Uhr)
25,00 EUR (inkl. Busfahrt, Eintritt, Führung)
Anmeldeschluss: 19.09.
KursNr: 110100

TIPP

Wir sind für Sie da!
Alle Kontaktmöglichkeiten Ihrer VHS in Stadthagen, Rinteln und Bückeburg finden Sie auf Seite 3 in diesem Heft.

Berlin aktuell

BU

Hauptstadtentwicklung, Politik, Geschichte, Kultur

In Zusammenarbeit mit der VHS Lippe-Ost

Entdecken Sie die neue alte Hauptstadt. In keiner anderen Stadt spiegelt sich deutsche Geschichte, die politische, gesellschaftliche und kulturelle Entwicklung so intensiv und spannungsreich wie in Berlin. Das Seminar gibt Einblick in das aktuelle Stadtleben und vergegenwärtigt historische Spuren ebenso wie das aktuelle Wirken politischer, sozialer und kultureller Kräfte in der Stadt.

Wir werden die Stadt während einer Rundfahrt und Erkundungen durch verschiedene Stadtbezirke in Ost und West neu entdecken. Stadtentwicklung, Metropole versus „Kiez“, Zusammenleben unterschiedlichster Kulturen, aber auch Geschichte, Kunst, Kultur und Zeitgeist sollen Beachtung finden. Schwerpunkte des Seminars bilden das Zusammenwachsen von Ost und West, die Hauptstadtentwicklung und deren Auswirkungen.

Berlin, Sophienhof
Rainer Jaeschke
Mo, 13.06., 14.00 Uhr
bis Fr, 17.06., 14.00 Uhr
Bildungsurlaub
350,00 EUR
inkl. Unterkunft und Frühstück
(EZ-Zuschlag = 118,00 EUR)
inkl. Zusatzkosten für Exkursionen und Eintritte (außer Kosten für öffentliche Verkehrsmittel)
Anmeldeschluss: 09.03.
KursNr: 124300

TIPP

„Kleingedrucktes“
Die „Allgemeinen Geschäftsbedingungen der VHS“ sind – klar und gut leserlich – auf der vorletzten Seite abgedruckt.

Selbsteinschätzung/ Stärken erkennen – worum geht es?

Veranstaltung im Rahmen des Niedersächsischen Mentoring-Programms „Politik braucht Frauen!“

In diesem Seminar beschäftigen wir uns mit einem persönlichen Imageprofil. Im Zentrum steht die Frage, wie kann ich mich als Person mit meinen Fähigkeiten und Kenntnissen gezielt präsentieren, denn in der Politik ist die Person immer auch Botschaft. Wir erstellen individuelle Profile für den persönlichen politischen Weg.

Stadthagen, VHS, Jahnstr. 21 A
Erika Weber
Sa, 19.09., 09.30 - 17.00 Uhr
gebührenfrei
Anmeldeschluss: 09.09.
KursNr: 220215

Auf dem Laufenden bleiben

Damit Sie auch in Zukunft mitreden können!

Wir leben in einer schnelllebigen Welt, die sich auf allen Gebieten rasant entwickelt. Da ist es manchmal nicht ganz leicht, auf dem Laufenden zu bleiben. Damit Sie auch in Zukunft mitreden können, befassen wir uns in diesem Kurs mit aktuellen Themen aus Alltag, Politik, Arbeitsleben, Freizeit, Erziehung und dem menschlichen Zusammenleben. Um Informationen aus erster Hand zu erhalten, beinhaltet der Kurs - in Absprache mit den Teilnehmenden - zudem eine themenorientierte Exkursion (entstehende Kosten übernehmen die Teilnehmenden selbst).

Bückeburg, VHS, Schlossplatz 3 C
Jürgen Wiemer
Di, 15.09., 09.30 - 11.00 Uhr
10 Vormittage
41,00 EUR
KursNr: 120102

Stadthagen, VHS, Jahnstr. 21 A
Jürgen Wiemer
Mi, 16.09., 09.30 - 11.00 Uhr
10 Vormittage
41,00 EUR
KursNr: 120115

Rinteln, VHS, Klosterstr. 26
Jürgen Wiemer
Do, 17.09., 09.00 - 10.30 Uhr
10 Vormittage
41,00 EUR
KursNr: 120212

Rinteln, VHS, Klosterstr. 26
Jürgen Wiemer
Do, 17.09., 10.45 - 12.15 Uhr
10 Vormittage
41,00 EUR
KursNr: 120312

Frauen über 65

Miteinander reden – voneinander lernen

Niemand weiß alles, jeder hat Fragen, seien sie persönlicher, politischer oder gesellschaftlicher Natur. In unserem Gesprächskreis finden wir gemeinsam die Antworten, indem wir einander begegnen, miteinander reden und aktiv werden, voneinander lernen und füreinander da sind.

Rinteln, VHS, Klosterstr. 26
Anne-Katrin Link
Di, 29.09., 10.00 - 12.15 Uhr
5 Vormittage (14-täglich)
22,00 EUR
KursNr: 120112

Pflegebedürftig – was nun?

In Kooperation mit dem Fachdienst Altenhilfe

Aufgrund des demografischen Wandels werden immer mehr Menschen immer älter und benötigen irgendwann durch altersbedingte Einschränkungen Hilfe bei der Bewältigung des Alltags. Älter werden bedeutet jedoch nicht automatisch auch pflegebedürftig zu sein. Bei manchen Menschen reichen kleine Unterstützungsleistungen, um das Leben in der eigenen Wohnung zu ermöglichen, einige benötigen umfangreichere Hilfen und andere wiederum ziehen in eine Pflegeeinrichtung.

Der Vortrag informiert über mögliche Unterstützungsangebote für die Versorgung zu Hause, im teilstationären und stationären Bereich, Ansprüche gegenüber der Pflegekasse sowie die grundsätzlichen Voraussetzungen für die Beantragung von Sozialhilfeleistungen.

Stadthagen, VHS, Jahnstr. 21 A
Claudia Kuhlmann
Di, 22.09., 18.30 Uhr
gebührenfrei
KursNr: 160115

Seniorengerechtes Wohnen: „Ein Rundgang durch das Haus“

In Kooperation mit dem Fachdienst Altenhilfe
Viele Wohnungen sind nicht seniorengerecht ausgestattet und werden im Alter zum Problem. Insbesondere Treppenstufen, Türschwellen und enge Badezimmer mit Badewanne stellen im Falle einer Pflegebedürftigkeit Hindernisse dar. Stolperfallen, fehlende Haltegriffe und Handläufe führen zu erhöhter Sturzgefahr. Hier sollte im Sinne der eigenen Sicherheit Abhilfe geleistet werden. Der Vortrag informiert anhand von vielen Beispielen anschaulich, wo die Probleme liegen und zeigt Lösungsmöglichkeiten, die sich zum Teil auch ohne großen finanziellen Aufwand umsetzen lassen.
Stadthagen, VHS, Jahnstr. 21 A
Claudia Kuhlmann
Do, 15.10., 18.30 Uhr
gebührenfrei
KursNr: 160215

DUO – Gemeinsam leben

Der Senioren- und Pflegestützpunkt des Landkreises Schaumburg bietet in Zusammenarbeit mit der VHS Schaumburg ein Qualifizierungsprogramm zur ehrenamtlichen Alltagsbegleitung und Haushaltsassistenz bei älteren Menschen an. DUO soll älteren Menschen helfen, möglichst lange ein selbstständiges und selbst bestimmtes Leben zu führen.
Der Kurs ist konzipiert für Menschen, die Freude am Umgang mit älteren Menschen haben und sich für eine ehrenamtliche Tätigkeit interessieren. Sie erhalten eine qualifizierte Ausbildung für Ihre ehrenamtliche Tätigkeit; dabei sind Ihre berufliche Qualifikation und Ihr Alter nebensächlich.
DUO richtet sich an Freiwillige, die sich anschließend für die Vermittlung durch den Senioren- und Pflegestützpunkt zur Verfügung stellen und ist dank der Förderung durch das Land Niedersachsen kostenlos.
Informationen: B. Unger-Knippschild, Telefon: 05751 890214
Stadthagen, VHS, Jahnstr. 21 A
Informationstermin:
Fr, 18.09., 10.00 Uhr
Bitte lassen Sie sich vormerken!
KursNr: 163115

Schreiben für die Zeitung

In Kooperation mit den Schaumburger Nachrichten
Wie kommt mein Verein in die Zeitung? Welche Informationen braucht die Redaktion? Das sich über drei Abende erstreckende Kursangebot richtet sich vornehmlich an Pressever-antwortliche in Vereinen und Organisationen. Vermittelt werden Grundkenntnisse der journalistischen Schreibpraxis, Formulierungshilfen für kurze Texte. Die Teilnehmenden lernen beispielsweise, welche Inhalte Terminankündigungen oder Veranstaltungsberichte haben müssen, damit sie auch tatsächlich in der Zeitung abgedruckt werden. Tipps für erfolgreiches Fotografieren runden das Programm ab.
Der eigentliche Workshop umfasst die ersten beiden Kurseinheiten. Für den Abschlusstermin ist ein „Werkstattbesuch“ in den Räumen der Schaumburger Nachrichten vorgesehen. Teilnehmende, die eine Fotokamera haben, sollten diese zum Kurs mitbringen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Stadthagen, VHS, Jahnstr. 21 A
Marc Fügmann/Verena Insinger
Di, 06.10., 18.30 - 20.00 Uhr
Di, 13.10., 18.30 - 20.00 Uhr
Fr, 16.10., 18.30 - 20.00 Uhr
gebührenfrei
Anmeldeschluss: 27.09.
KursNr: 160515

Was kann ich machen, wenn ich machen kann, was ich will...

Für Frauen

Ein Angebot für unabhängige, unternehmungslustige Frauen, die ihre Zeit gern strukturieren und sinnvoll gestalten möchten mit anderen, die

- gerne Essen gehen
- Theater, Oper und andere kulturelle Veranstaltungen besuchen möchten
- Städtetrips und Reisen in ferne Länder machen
- Entdeckertouren organisieren, Pilgern gehen, aber auch gern klönen und lustig sind

Regelmäßige Treffen finden am 2. Samstag und 4. Donnerstag im Monat statt.
Meldung an die VHS oder Merve.Neumann-Tietzer@t-online.de
Bückeburg, Gasthaus „Zur Falle“, Lange Str. 13
Merve Neumann-Tietzer
Der Termin für das erste Treffen wird bekanntgegeben.
15,00 EUR
KursNr: 221615

© Schaumburger Nachrichten

Entdecke deine Möglichkeiten

Von Zeit zu Zeit steigen bei uns Gedanken auf - „Gibt es noch mehr im Leben?“, „Könnte ich etwas ändern?“, „Am liebsten würde ich...“ Gleichzeitig haben wir noch nicht darüber nachgedacht, was noch alles in uns steckt, was für Möglichkeiten wir haben, und was wir damit machen können, weil das tägliche Leben uns wenig Zeit dazu gibt. Wir wollen miteinander unsere Erfahrungen teilen, uns gegenseitig bestärken, unsere Wünsche, Möglichkeiten und Träume zu erkennen und verwirklichen, und so die Zukunft gestalten und zufriedener oder erlebnisreicher leben.

Stadthagen, VHS, Jahnstr. 21 A
Merve Neumann-Tietzer
Do, 05.11., 19.00 - 21.00 Uhr
3 Abende
22,00 EUR
Die weiteren Termine: 12.11. und 19.11.
KursNr: 220415

Dresden – eine Stadt erzählt ihre Geschichte

BU

In Zusammenarbeit mit der VHS Lippe-Ost

Dresden - der Name von Sachsens Hauptstadt steht für das barocke Ensemble der Altstadt, für Frauenkirche, Semperoper und Zwinger, aber auch für die Zerstörung 1945, den Wiederaufbau und für aktuelle Entwicklungen wie den Verlust des Weltkulturerbetitels.

Dresden bietet viel mehr als nur das, was viele Besucher gewöhnlich sehen. Wir folgen den „Spuren der Steine“, die viel über die Geschichte der Stadt und ihrer Menschen erzählen können - über das Leben zu Zeiten August des Starken, in der Gründerzeit, im Faschismus, zu DDR-Zeiten und heute.

Um mehr über Dresden und von den Menschen zu erfahren, werden wir mit Experten/innen sprechen und uns in verschiedenen Stadtteilen bewegen und somit ein Stück Zeitgeschichte erlebbar machen.

Themenschwerpunkte:

- die Geschichte der Stadt
- die Entwicklung einzelner Bezirke und Stadtteile
- Dresden als Kulturstadt
- das Elbtal und das Weltkulturerbe
- die politischen und sozialen Veränderungen
- die Spuren jüdischen Lebens
- die Zukunft der Stadt.

Dresden, Ibis-Hotel Königstein
Klaus Huntemann
Mo, 23.05., 14.00 Uhr
bis Fr, 27.05., 14.00 Uhr
Bildungsurlaub
405,00 EUR
inkl. Unterkunft und Frühstück
(EZ-Zuschlag = 90,00 EUR)
inkl. Zusatzkosten für Exkursionen und Eintritte
zzgl. der Beherbergungssteuer, die im Hotel zu entrichten ist.
Anmeldeschluss: 04.04.
KursNr: 124500

© Lupo_pixelio

Potsdam – ein Gesamtkunstwerk

BU

In Zusammenarbeit mit der VHS Lippe-Ost

Wegen seiner landschaftlichen Schönheit entwickelte sich Potsdam im 17. Jahrhundert zu einer zweiten preußischen Residenzstadt. Heute gilt die Stadt mit Ihren Schlössern und Parkanlagen als Gesamtkunstwerk. Die drei großen Landschaftsparks sind mit anderen Gebieten Anfang der 1990er Jahre in die Welterbeliste der Unesco aufgenommen worden. In den Parks befinden sich Schlösser, große und kleinere, ehemalige Herrschersitze sind auch darunter. Doch Potsdam ist auch die Landeshauptstadt Brandenburgs, ein modernes Zentrum, eine Stadt die wächst. Potsdam ist berühmt für seine Innenstadt und das Holländische Viertel, es ist auch eine Stadt, die modernen Anforderungen gerecht werden muss. Wie passt das alles zueinander? Welche Diskussionen gibt es um den Wiederaufbau historischer Gebäude und den Abriss von Gebäuden aus der DDR-Zeit? Wie kann man die Ansprüche der Gegenwart mit der Pflege des Erbes vereinbaren? Diesen Fragen wird nachgegangen, auch auf Exkursionen in die Stadt und die Parks. Und die Geschichte ist ein zentrales Thema des Seminars: die Preußens und die einzelner Herrscher sowie die Geschichte der Stadt an sich. Der Entwicklung Potsdams bis zum Zweiten Weltkrieg sowie die Zeit danach ist ein Schwerpunktthema.

Potsdam, Altstadt Hotel
Rainer Jaeschke
Mo, 25.04., 14.00 Uhr
bis Fr, 29.04., 14.00 Uhr
Bildungsurlaub
360,00 EUR
inkl. Unterkunft und Frühstück
(EZ-Zuschlag = 110,00 EUR)
inkl. Zusatzkosten für Exkursionen und Eintritte (außer Kosten für öffentliche Verkehrsmittel)
Anmeldeschluss: 09.03.
KursNr: 124400

1615: Recht und Ordnung in Schaumburg

Tagung

In Kooperation mit der Historischen Arbeitsgemeinschaft für Schaumburg
Im Jahre 1614 erließ Graf Ernst zu Holstein-Schaumburg eine neue Schaumburgische Kirchenordnung, ein Jahr darauf die Schaumburgische Polizeiordnung. Mit diesen grundlegenden Ordnungen erweiterte Ernst seinen landesherrlichen Wirkungskreis. Zuvor richteten sich Hofordnungen und Amtsordnungen eher auf das engere Umfeld des Grafen, auf seine Einkünfte und Ausgaben.
Eine wissenschaftliche Tagung soll diese beiden Ordnungen - deren Publikation sich 2014/15 jährt - in den Mittelpunkt stellen und davon ausgehend die Ordnung Schaumburgs in der frühen Neuzeit in verschiedenen Bereichen erforschen. Die Themen werden u. a. sein: Justiz, Hexenverfolgung, die Entstehung von Verwaltungsstrukturen, Polizeiordnung und ihre langfristige Geltung, Kirchenordnung, Residenzarchitektur in Bückeburg, Bergordnung, Eheordnungen, Landwirtschaft, Medizinalwesen und Städteordnung.
Information:
www.histag-schaumburg.de oder
Telefon: 05722 967730
Anmeldung:
info@histag-schaumburg.de
Bückeburg, Nds. Staatsarchiv, Schlossplatz 2
Dr. Stefan Brüdermann
Do, 08.10. – Sa, 10.10.
gebührenfrei
KursNr: 110202

Können wir uns unsere Schaumburger Dörfer noch leisten?

Impuls-Vortrag

In Kooperation mit dem KulturForum Bad Nenndorf e.V.
Das Sterben der Schaumburger Dörfer – Realität oder Schwarzmalerei? Die Zukunft der Dörfer angesichts des demografischen und gesellschaftlichen Wandels. Abwrackprämie für Dörfer, Absiedlung, Umzugshilfen für die letzten Alten. Wir denken dabei an die dünn besiedelten ländlichen Räume in Mecklenburg-Vorpommern, in der Lausitz oder im Harz. Aber wie ist es im Schaumburger Land bestellt? Auch bei uns gibt es keine Schulen, Läden, Sparkassenfilialen und vielleicht auch bald keine Bushaltestellen in den Dörfern mehr, dafür immer mehr leer stehende Höfe und Einfamilienhäuser. Der Vortrag beleuchtet anhand von Beispielen die aktuelle Debatte um die Auswirkungen des demografischen und gesellschaftlichen Wandels auf die Siedlungsstruktur in Deutschland und fragt nach Überlebenschancen und Überlebensstrategien der Dörfer.
Bad Nenndorf, Haus Kassel, Hauptstr. 4
Prof. Dr. Peter Dehne
Do, 14.01., 19.30 Uhr
10,00 EUR (ermäßigt 8,00 EUR)
an der Abendkasse
KursNr: 160708

Kunst, Kultur und Lebensqualität

Impuls-Vortrag

In Kooperation mit dem KulturForum Bad Nenndorf e.V.
Über die Bedeutung von Kunst und Kultur für die Lebensqualität und die Zukunft von Bad Nenndorf
Weimar ohne Goethe? Wer käme nach Wiedensahl ohne Wilhelm Busch? Oder nach Bargfeld in der Südheide ohne Arno Schmidt? Einmal im Jahr erwacht selbst das tiefverschlafene Bad Segeberg durch die Karl-May-Festspiele zu knallbuntem Leben. Was aber hat Bad Nenndorf zu bieten – eingekeilt zwischen einem Besuch des vergessenen Romantikers Fouqué 1806 und der kontroversen Diskussion über Agnes Miegel, etwas verstaubt im Schatten Hannovers, im Durchreiseland zwischen Deister und Steinhuder Meer? „Kunst wäscht den Staub des Alltags von der Seele“, wird Picasso zitiert, ein wahres Wort, das sich erweitern lässt auf den Begriff Kultur. „Kultur ist mondän und prekär, populär und elitär, kritisch und angepasst, provokant und versöhnlich - sie eint und trennt, bildet und unterhält, kostet Geld und bringt Geld“ so das Motto einer Tagung ‚Zukunft: Lebensqualität: Kultur‘ 2011 in Salzburg. „Das Verhängnis unserer Kultur ist, dass sie sich materiell viel stärker entwickelt hat als geistig“, musste der Kulturphilosoph und Nobelpreisträger Albert Schweitzer schon zu seiner Zeit anmerken.
Der Vortrag versucht eine Standortbestimmung, will zugleich aber Perspektiven aufzeigen, wie sich der Begriff der Regional- oder Provinzkultur neu definieren und mit Leben füllen lässt, welche Bedeutung Kunst und Kultur für die Lebensqualität und Zukunft von Bad Nenndorf haben oder doch haben könnten.
Bad Nenndorf, Haus Kassel, Hauptstr. 4
Hermann Wiedenroth
Do, 03.03., 19.30 Uhr
10,00 EUR (ermäßigt 8,00 EUR)
an der Abendkasse)
KursNr: 160908

TIPP

Wir sind für Sie da!
Alle Kontaktmöglichkeiten Ihrer VHS in Stadthagen, Rinteln und Bückeburg finden Sie auf Seite 3 in diesem Heft.

Heizen mit Erdwärme aus dem Garten

Aktuell: Neuartige Erdsonden

Überall steht Erdwärme kostenlos, umweltfreundlich und klimaschonend zur Verfügung. Sie kann problemlos und wirtschaftlich mit einer Wärmepumpe zur Beheizung von Neu- und Altbauten genutzt werden. Wer Erdwärme nutzt, ist unabhängig von Öl- oder Gaslieferungen, braucht keinen Schornstein und darf sich über zinsverbilligte Kredite und Zuschüsse freuen. Die Teilnehmenden erhalten eine kostenlose Info-Mappe, die einen Leitfaden und aktuelle Förderinformationen enthält.

Bückeburg, VHS, Schlossplatz 3 C
Dipl.-Ing. Joachim Hammermeister
Fr, 09.10., 19.00 Uhr
6,00 EUR
Anmeldeschluss: 30.09.
KursNr: 910102

Strom von der Sonne – Photovoltaik

Aktuell: Stromspeicher für zu Hause

Viele Menschen nutzen bereits die Sonnenenergie zur Produktion von eigenem und sauberem Strom. Was man über die faszinierende Technik moderner Photovoltaikanlagen und deren finanzielle Förderung wissen muss, erfahren Sie in diesem Vortrag. Am Ende der Veranstaltung erhalten Sie eine kostenlose und firmenneutrale Infomappe mit allen wichtigen Fakten.

Bückeburg, VHS, Schlossplatz 3 C
Dipl.-Ing. Joachim Hammermeister
Fr, 06.11., 19.00 Uhr
6,00 EUR
Anmeldeschluss: 28.10.
KursNr: 910202

© uschi dreiucker_pixelio

Tipps und Tricks beim Bau von Wintergärten

Bei sorgfältiger Planung und Konstruktion bietet das Glashaus vielfache Nutzungsmöglichkeiten. Auf Tuchfühlung mit der Natur entsteht ein lichtdurchfluteter Raum zum Wohnen, Essen, Arbeiten oder Ausruhen. Anhand ausgewählter Beispiele werden Tipps und Tricks beim Bau von Wintergärten aufgezeigt, die die Planung, Einrichtung und Nutzung erleichtern.

Bückeburg, VHS, Schlossplatz 3 C
Dipl.-Ing. Joachim Hammermeister
Fr, 13.11., 19.00 Uhr
6,00 EUR
Anmeldeschluss: 04.11.
KursNr: 910302

Pilzführung

Während der knapp vierstündigen Führung erhalten Sie Hinweise zum richtigen Pilze sammeln und zum Naturschutz. Sie lernen, wo und wann Sie Pilze finden können. Sie erfahren etwas über die drei Lebensweisen von Pilzen: Lebensgemeinschaft mit Bäumen, Zersetzer und Parasiten. Wir betrachten einige Pilze ganz genau, um Interessantes zu Hutoberflächen, Sporenbildung auf Röhren, Lamellen, Leisten, Stoppeln zu ergründen und um heraus zu finden, warum das Betrachten der Sporenpulverfarbe und der Stielbasis so wichtig ist.
Bei den Speisepilzen lernen Sie die wichtigen Erkennungsmerkmale und die eventuell giftigen oder ungenießbaren Doppelgänger kennen und erhalten Tipps zur Zubereitungsweise. Außerdem erfahren Sie, wie man mit Pilzen basteln kann.
Benötigte Kleidung: Wetterfest und feste Schuhe.
Bitte mitbringen: Korb, Messer, Handy/Fotoapparat, Notizblock, Stift und ein Getränk.

Rinteln, OT Todenmann, Treffpunkt gegenüber „Gasthaus zur Linde“
Annette Hinze
Sa, 10.10., 11.00 - 14.45 Uhr
14,00 EUR
Anmeldeschluss: 30.09.
KursNr: 990112

© Marina*_pixelio

Heilpflanzenwanderung Hagenburg

Vom Moorgarten bis zum Ufer des Steinhuder Meeres

Auf unserer Kräuterwanderung finden wir an den Wiesen- und Grabenrändern, im Moorgarten, im Schlosspark, entlang des Hagenburger Kanals und am Ufer des Steinhuder Meeres eine große Zahl an Heilpflanzen wie z. B. den Beinwell, die Moosbeere, den Baldrian, den Schwarzen Holunder, das Gänsefingerkraut, die Besenheide, den Blutweiderich und auch giftige Heilpflanzen wie z. B. den Bittersüßen Nachtschatten. Mit Lupen ausgestattet lernen wir wichtige Bestimmungsmerkmale kennen. Zudem wird Basiswissen zum Kräutersammeln vermittelt, u. a.: Wo kann ich sammeln? Was kann ich sammeln? Wann kann ich sammeln? Welche Pflanzenteile können gegessen werden und welche Pflanzenteile werden als Heilpflanze verwendet? Welche Arten sind geschützt und dürfen nicht gesammelt werden?
Bitte mitbringen: Wetterfeste Kleidung, Schuhe, Verpflegung und Getränke.
Hagenburg, Treffpunkt Parkplatz Grundschule Wilhelm-Bock-Schule
Sieglinde Fink
Mi, 23.09., 15.00 - 18.30 Uhr
14,00 EUR
Anmeldeschluss: 13.09.
KursNr: 530114

Herbstliche Wildbeeren und Baumfrüchte

Sportliche Deisterwanderung

Diese Herbstwanderung führt uns zunächst bergauf zum Forsthaus Blumenhagen und dann am Wald-, Feld- und Wiesenrand entlang bis zu dem Quellgebiet der sogenannten „Hexenteiche“ im Naturschutzgebiet Waltersbachtal. Die großen alten Rotbuchen rund um das Quellgebiet laden zu einer gemütlichen Pause ein. Wir folgen dem Waltersbachtal bergab. Über das idyllisch gelegene Altenhagen II geht es zurück nach Lauenau. Unterwegs werden wichtige Erkennungsmerkmale essbarer und giftiger wilder Früchte erklärt sowie Basiswissen zum Beerensammeln vermittelt. Zudem gibt es natürlich kulinarische und gesundheitliche Tipps zur Verwendung der wilden Früchte. Wir werden eine Strecke von ca. neun Kilometern zurücklegen.
Bitte mitbringen: Wetterfeste Kleidung, feste Schuhe, Verpflegung und Getränke.
Lauenau, Treffpunkt ZOB
Sieglinde Fink
Fr, 16.10., 13.30 - 18.00 Uhr
17,00 EUR
Anmeldeschluss: 06.10.
KursNr: 530106

Herbstwanderung im Schaumburger Wald

Heimische Bäume und wilde Früchte

Auf dieser Wanderung werden wir uns in der Artbestimmung der wichtigsten heimischen Bäume und Wildsträucher üben und Blätter und Früchte näher unter die Lupe nehmen. Zu den essbaren Wildfrüchten gibt es interessante kulinarische Tipps. Zudem erfahren wir Spannendes aus dem Heilwissen heutiger und früherer Zeiten. Wir werden eine Strecke von ca. sechs Kilometern zurücklegen.
Bitte mitbringen: Wetterfeste Kleidung, Verpflegung und Getränke.
Niedernwöhren, Treffpunkt Naturkostladen Mittelbrink
Sieglinde Fink
So, 25.10., 10.00 - 14.30 Uhr
17,00 EUR
Anmeldeschluss: 15.10.
KursNr: 530215

TIPP
Anmeldung
Viele Wege führen zu Ihrer VHS. Bitte melden Sie sich für jeden Kurs schriftlich an: mit dem eingehefteten Anmeldevordruck, per Fax oder per Internet. Auch telefonische Anmeldung ist grundsätzlich möglich.

© Andreas Hermsdorf_pixelio

Weinbau an der Ahr – ein Handwerk und eine Region im Wandel

BU

In Zusammenarbeit mit der VHS Lippe-Ost
Das Ahrtal ist bekannt für Weinbau, Tagestourismus und Kurzurlaube. Dem Wandel der Zeit unterworfen haben sich die Dörfer entlang der Ahr gerade auch in den letzten Jahrzehnten neu aufgestellt. Viele kleine Winzer haben ganz aufgegeben, andere haben als zweites Standbein Übernachtungsangebote dazu genommen. Wieder andere haben sich vergrößert, setzen auf mehr als nur lokale Vermarktung. Aus manchen Probierstuben wurden Weinlounges, Lifestyle ist dort angesagt. Hier wie andernorts gibt es Nachwuchsprobleme. Der Generationenvertrag funktioniert selten. Auch die Vermarktung von Angeboten ist zunehmend zentralisiert, Winzergenossenschaften boomen. Touristische Highlights aus den 50ern und 60ern locken nicht mehr. Dennoch sollen Charakter und Flair der Weindörfer erhalten bleiben. Wir besuchen entlang des Rotwein-Wanderweges Winzer, Winzergenossenschaften, Sehenswertes und Verkehrsämter und lassen uns von Insidern informieren über den Spagat zwischen Tradition und Moderne. Über ein Beispiel des tiefgreifenden Wandels im Handwerk, eine Veränderung von Angebot und Nachfrage, ein Beispiel des gesellschaftlichen Wandels.
Altenahr, Hotel zur Post
Wolfgang Uhle
Mo, 06.06., 14.00 Uhr
bis Fr, 10.06., 14.00 Uhr
Bildungsurlaub
535,00 EUR
inkl. Unterkunft und Vollpension
(EZ-Zuschlag = 40,00 EUR)
inkl. Zusatzkosten für Exkursionen und Eintritte
Anmeldeschluss: 25.04.
KursNr: 125300

Naturschutz und Tourismus in der Müritzregion – ein Widerspruch?

BU

In Zusammenarbeit mit der VHS Lippe-Ost
Die Müritzregion - Herz der Mecklenburgischen Seenplatte - ist ein Paradies für Fisch- und Seeadler, Kraniche und viele weitere seltene Tiere und Pflanzen. Der Müritz-Nationalpark ist Aushängeschild des Gebietes. Die Natur ist das wichtigste Kapital der Region. Andererseits brauchen die Menschen dringend Arbeit und der Tourismus ist eine der Haupterwerbsquellen. Wie können die Interessen von Einwohnern, Naturschützern und Besuchern unter einen Hut gebracht werden? Welche Konflikte treten auf und wo sind die Lösungen zu suchen?
In Gesprächen und auf Fahrradexkursionen tauchen wir in eine spannungsreiche Region ein.
Waren/Müritz, Europäische Akademie „Haus Kölpinsee“
Kathrin Grumbach
Mo, 20.06., 11.30 Uhr
bis Fr, 24.06., 14.30 Uhr
Bildungsurlaub
380,00 EUR
inkl. Unterkunft und Vollpension
(EZ-Zuschlag = 40,00 EUR)
inkl. Zusatzkosten für Exkursionen und Eintritte
zzgl. 40,00 EUR für Fahrradausleihe
Anmeldeschluss: 06.04.
KursNr: 164800

Sichere Lebensmittel

Wie sicher sind die Lebensmittel im Schaumburger Land?

Es wird die Arbeitsweise der amtlichen Lebensmittelüberwachung, Bewertung von Lebensmittelskandalen u. s. w. vorgestellt. Dabei geht es auch um ethische Fragen wie Tierschutz, Umwelt, den „richtigen“ Umgang mit Lebensmitteln. Eine Abschlussdiskussion ist ausdrücklich erwünscht.
Stadthagen, VHS, Jahnstr. 21 A
Dr. Wilhelm Brase
Di, 17.11., 18.00 Uhr
6,00 EUR
Anmeldeschluss: 07.11.
KursNr: 150515

© rauchmeldungen.de_pixelio

© uschi dreiucker_pixelio

Rechtliche Fragen zur Hundehaltung

Seit über 15.000 Jahren gibt es eine symbiotische Beziehung zwischen Mensch und Hund. Der Hund war/ist Arbeitstier, Jagdhelfer, schützte und hütete, zählte aber auch bis vor wenigen Jahren zu den schlachtbaren Haustieren in Deutschland. Mittlerweile ist er auch Sozialpartner, erkennt Krankheiten beim Menschen und wird von Therapeuten/innen zu Behandlungszwecken eingesetzt. Diese vielen Aspekte sollen unter Berücksichtigung der aktuellen Rechtslage beleuchtet werden. Es geht in dem Seminar nicht um tiermedizinische Fragestellungen, Hundeernährung oder ähnliches.
Stadthagen, VHS, Jahnstr. 21 A
Dr. Wilhelm Brase
Mi, 07.10., 18.00 Uhr
6,00 EUR
Anmeldeschluss: 28.09.
KursNr: 150415

TIPP
Anmeldung
Viele Wege führen zu Ihrer VHS. Bitte melden Sie sich für jeden Kurs schriftlich an: mit dem eingehefteten Anmeldevordruck, per Fax oder per Internet. Auch telefonische Anmeldung ist grundsätzlich möglich.

Wenn der Urlaub Ärger macht – Ihre Rechte bei Reisemängeln

Ob Sommer oder Winter, die Reiselust der Deutschen ist ungebremst. Oft wird der Urlaub als die „schönsten Wochen des Jahres“ bezeichnet. In den meisten Fällen verläuft der gebuchte Urlaub ohne Probleme. Doch leider stellt sich das gebuchte Luxushotel in idyllischer Landschaft in manchen Fällen als abrissreife Ruine neben einer Mülldeponie dar oder das Zimmer bzw. das Essen entspricht überhaupt nicht den Erwartungen. Nicht in jedem Fall muss man sich alles gefallen lassen. In diesem Seminar soll aufgezeigt werden, wie sich Urlauber verhalten sollen, welche Rechte sie haben und wem gegenüber die Rechte geltend gemacht werden können.
Bückeburg, VHS, Schlossplatz 3 C
Manuel Niemann
Mo, 09.11., 19.30 Uhr
6,00 EUR
Anmeldeschluss: 31.10.
KursNr: 153002

© Rainer Sturm_pixelio

Die Trennung – und ihre familienrechtlichen Folgen

Was passiert, wenn sich Ehegatten oder nichteheliche Lebenspartner voneinander trennen? Welche Folgen ergeben sich für Kinder, Wohnung, Hausrat, Vermögen, Zugewinn und Rentenansprüche? Wann – und wie – kann die Ehescheidung eingeleitet werden? Verfahrenskostenhilfe für die Ehescheidung.

Bückeburg, VHS, Schlossplatz 3 A
Volkmar Mirsch
Mo, 02.11., 19.30 Uhr
6,00 EUR
Anmeldeschluss: 24.10.
KursNr: 153302

Stadthagen, VHS, Jahnstr. 21 A
Volkmar Mirsch
Di, 03.11., 19.30 Uhr
6,00 EUR
Anmeldeschluss: 25.10.
KursNr: 153415

Familienrechtliche Unterhaltsansprüche

Unterhaltsansprüche nach der Trennung von Ehegatten und nichtehelichen Lebenspartnern
- für gemeinsame Kinder
- für den betreuenden Elternteil
- nach der Scheidung

Unterhalt für bedürftige Eltern bei Pflege- und Betreuungsbedarf.

Bückeburg, VHS, Schlossplatz 3 C
Volkmar Mirsch
Mo, 16.11., 19.30 Uhr
6,00 EUR
Anmeldeschluss: 06.11.
KursNr: 153602

Stadthagen, VHS, Jahnstr. 21 A
Volkmar Mirsch
Di, 17.11., 19.30 Uhr
6,00 EUR
Anmeldeschluss: 07.11.
KursNr: 153515

© Andreas Hermsdorf_pixelio

Es gibt kein richtiges Leben im falschen

Philosoph und Meisterdenker Adorno

In Zusammenarbeit mit der Leibniz Universität Hannover
Der Philosoph Theodor W. Adorno zählt zu den einflussreichsten und modernsten Denkern des 20. Jahrhunderts. Er gehört neben Max Horkheimer und Erich Fromm zum Kreis der sogenannten Frankfurter Schule, die den Fortschritt des sozialen Wandels in das philosophische Denken mit aufnimmt. Adorno verdichtet seine Gedanken über Wahrheit, Gerechtigkeit, Glück und Liebe insbesondere im philosophischen Aphorismus, also in Form kurzer, scharfsichtiger und konzentrierter Textstücke, die bisweilen nur wenige Zeilen umfassen.
Im Seminar werden wir gemeinsam ausgewählte Aphorismen von Adorno besprechen, biographische Hintergründe erfahren und nach der Bedeutung der philosophischen Aussagen für unser Leben, für Freiheit und Vernunft fragen. Das Seminar richtet sich besonders an Teilnehmende, die bislang noch keine oder erst wenig Berührung mit der Philosophie hatten. Ein seltenes Film-Interview mit Adorno rundet unsere Einführung ab.
Keine Vorkenntnisse erforderlich!
Für philosophische Seminarlektüre sind 2,00 EUR beim Kursleiter zu entrichten.
Rinteln, VHS, Klosterstr. 26
Prof. Dr. Peter Moritz
So, 25.10., 13.00 - 19.45 Uhr
32,00 EUR
Anmeldeschluss: 15.10.
KursNr: 230112

Philosophieren am Meer

BU

Von der Antike zur Moderne mit Meisterdenkern – Einführung in die Philosophie

In Zusammenarbeit mit der Leibniz Universität Hannover und der VHS Lippe-Ost
Was bedeutet eigentlich Philosophie? Was denken Philosophen über das Leben, über Gott, über den Sinn und die Beschwernisse des Alltags? Was meint der Philosoph Immanuel Kant, wenn er den Ausgang des Menschen aus seiner selbstverschuldeten Unmündigkeit proklamiert? Kann der Mensch überhaupt glücklich sein? Diesen spannenden Fragen werden wir anhand von philosophischen Originaltexten nachgehen. Der Kurs richtet sich besonders an Anfänger/innen, die sich einen ersten Überblick über die Geschichte der Philosophie verschaffen wollen. Neben herausragenden Philosophen der Antike (Sokrates, Platon, Aristoteles, Epikur) kommen auch bedeutende Denker der Moderne zu Wort (Nietzsche, Schopenhauer, Erich Fromm, Immanuel Kant, Max Horkheimer, H.-G. Gadamer, Wilhelm Schmid, R. David Precht). Neben einer fundierten Einführung in die Philosophie und ihrer Grundbegriffe werden anhand spannender Texte und Interviews die philosophischen Hintergründe leichtverständlich erläutert und deren Aktualität sowohl für die Lebensperspektive des Einzelnen als auch für politische Zusammenhänge lebendig erörtert.
Das Seminar richtet sich besonders an Teilnehmende, die bislang erst wenig Berührung mit der Philosophie hatten. Die Bereitschaft und das Interesse, philosophische Texte zu lesen, werden vorausgesetzt. Ein Reader mit einer philosophischen Textsammlung wird den Teilnehmenden auf Sylt persönlich ausgehändigt.

List/Sylt, Akademie am Meer
Prof. Dr. Peter Moritz
Mo, 13.06., 12.30 Uhr
bis Fr, 17.06., 12.45 Uhr
Bildungsurlaub
500,00 EUR
inkl. Unterkunft und Vollpension
(EZ-Zuschlag = 48,00 EUR)
KursNr: 165400

List/Sylt, Akademie am Meer
Prof. Dr. Peter Moritz
Mo, 22.08., 12.30 Uhr
bis Fr, 26.08., 12.45 Uhr
Bildungsurlaub
498,00 EUR
inkl. Unterkunft und Vollpension
(EZ-Zuschlag = 44,00 EUR)
KursNr: 160400

Exkursionen durch das Alte Testament

Es schlägt eine Brücke von der jüdischen zur christlichen Religion und ist somit ein Bindeglied zwischen den Kulturen: die Rede ist vom Alten Testament. Die tausendjährige Entstehungsgeschichte der heiligen Schrift des Judentums wurzelt in altorientalisch-ganzheitlichen Denkweisen und der Welt des Hellenismus. Wir werden in diesem Seminar mit Hilfe der historisch-kritischen Exegese die alten Texte entschlüsseln und sowohl nach zeitlichen und historischen Hintergründen als auch nach Absichten der Verfasser fragen. Zudem werden unterschiedliche Gottesbilder und literarische Gattungen sowie Bezüge zum Neuen Testament aufgezeigt. Die Teilnahme am vorangegangenen Kurs wird dabei nicht vorausgesetzt.
Stadthagen, VHS, Jahnstr. 21 A
Johannes Tuschhoff-Cicigoi
Di, 15.09., 19.30 - 21.00 Uhr, 6 Abende
35,00 EUR
KursNr: 241115

Wege durch das Neue Testament

2000 Jahre alte Geschichte und Zeugnisse prägen das Neue Testament. Im Mittelpunkt steht Jesus von Nazareth in Galiläa. Ziemlich anstößige Sachen soll er getan haben: Kranke geheilt, Dämonen ausgetrieben, Tote erweckt. Seine Botschaft von einem Heil machenden Gott ist einfach nicht totzukriegen. Wer war er? Ein Wander-Rabbi, der aneckte – der in die Mühlen der damaligen religiösen Autoritäten und der römischen Besatzungsmacht geriet – und der nicht zurückwich, auch als es sein Leben kostete. Oder war er noch mehr?
Stadthagen, VHS, Jahnstr. 21 A
Johannes Tuschhoff-Cicigoi
Di, 10.11., 19.30 - 21.00 Uhr, 6 Abende
35,00 EUR
KursNr: 240115

Vom Geist geführt die Dinge sind...

Die Welt aus buddhistischer Sicht

Ist das was wir sehen und erleben real, oder sind das nur Vorstellungen? Handeln wir autonom? Kann man sein Schicksal beeinflussen? Wer oder was bestimmt unser Handeln?
Mit diesen Fragen hat sich schon vor 2500 Jahren der Buddha beschäftigt. Er hat erstaunliche Antworten gefunden, die bis heute noch ihre Gültigkeit haben. In diesem Vortrag werden die Antworten vorgestellt, behandelt und mit unserer Realität in Verbindung gebracht. Die Erkenntnisse daraus können unsere Verhaltensweisen verändern und unser Leben neu gestalten.
Stadthagen, VHS, Jahnstr. 21 A
Michael Schmidt
Do, 15.10., 19.00 Uhr
6,00 EUR
KursNr: 241515

Achtsamkeit und Innerer Friede

BU

Buddhistische Anregungen für unser Leben

Nach östlicher Auffassung besteht die Kunst des Lebens darin, Achtsamkeit für den gegenwärtigen wundervollen Augenblick zu entwickeln. Diesem Ziel dienen die traditionellen Kulturtechniken Asiens: Meditation, Qigong, Taijiquan und Yoga. Diese auch zur Gesundheitsförderung praktizierten Körperübungen sind eingebettet in die Weisheitslehren des Hinduismus, des Taoismus und des Buddhismus, die nicht nur einen fruchtbaren Kontrast zu den Orientierungen der westlichen Jetztzeit-Zivilisation bilden, sondern Selbstfindung, Mitgefühl und inneren Frieden in den Mittelpunkt ihrer Betrachtungen stellen. Ausgewählte Übungen werden die behandelten Themen erfahrbar machen.
Das Seminar findet in einer sehr schönen Bildungsstätte im Naturschutzgebiet Hoher Meißner statt.

Germerode, Altes Forsthaus
Manfred Folkers
Mo, 09.05., 15.00 Uhr
bis Fr, 13.05., 15.00 Uhr
Bildungsurlaub
395,00 EUR
inkl. Unterkunft und Vollpension
(EZ-Zuschlag = 40,00 EUR)
Anmeldeschluss: 14.03.
KursNr: 164300

Germerode, Altes Forsthaus
Manfred Folkers
Mo, 22.08., 15.00 Uhr
bis Fr, 26.08., 15.00 Uhr
Bildungsurlaub
395,00 EUR
inkl. Unterkunft und Vollpension
(EZ-Zuschlag = 40,00 EUR)
Anmeldeschluss: 27.06.
KursNr: 164000

© redsheep_pixelio

Lokale Bündnisse für Familie

Um auf lokaler Ebene konkrete Verbesserungen für Familien anzustoßen, hat das Bundesfamilienministerium Anfang 2004 die Initiative Lokale Bündnisse für Familie gestartet.
Lokale Bündnisse für Familie sind Kooperationen von unterschiedlichen Akteuren, die sich auf kommunaler Ebene für mehr Familienfreundlichkeit einsetzen. Die Zielsetzung besteht darin, gemeinsam (Mit-)Verantwortung für Familienfreundlichkeit im Alltag zu übernehmen. Die beteiligten Akteure begreifen Familienfreundlichkeit als gemeinsame Aufgabe und handeln im gemeinsamen Interesse.
Auch im Landkreis Schaumburg wurden bereits Lokale Bündnisse gegründet oder befinden sich im Aufbau. Informationen über:
Koordinierungsstelle für Lokale Bündnisse im Landkreis Schaumburg,
Jugendamt, Iris Meyer,
Telefon: 05721 703333
Stadthagen, Merve Neumann-Tietzer,
Telefon: 05721 9800953
Bückeburg, Stefan Reinecke,
Telefon: 05722 206152
Obernkirchen, Dörte Worm-Kressin,
Telefon: 05724 39520
Auetal, Olaf Humke,
Telefon: 05752 18130

© Franz Mairinger_pixelio

Starke Eltern – Starke Kinder

In Kooperation mit dem Familienzentrum Stadthagen
Eltern sind die wichtigsten Menschen im Leben ihrer Kinder, sie sollen starke Partner für ihre Kinder sein, bei denen sie Halt finden und sich orientieren können. An acht Nachmittagen können interessierte Eltern sich mit Themen beschäftigen wie: Welche Bedürfnisse hat mein Kind? Wie kann ich Grenzen setzen? Was ist wirklich wichtig in der Erziehung? Im Kurs besteht die Möglichkeit, sich in lockerer Atmosphäre mit anderen Eltern auszutauschen und den fachlichen Rat der Kursleiterin anzufragen.
Dieser Kurs wird mit Kinderbetreuung (25,00 EUR) angeboten. Bitte geben Sie Kinder ggf. bei Ihrer Anmeldung an. Auch die Kursgebühr in Höhe von 25,00 EUR wird direkt beim Familienzentrum fällig.
Stadthagen, Familienzentrum, Bahnhofstr. 27
Birgit Schaper-Gerdes
Di, 29.09., 15.30 - 18.00 Uhr
8 Nachmittage
25,00 EUR und 25,00 EUR für Kinderbetreuung
zahlbar direkt beim Familienzentrum
Anmeldung: 05721 8901011 oder familienzentrum@stadthagen.de
KursNr: 210615

Fortbildungen in Zusammenarbeit mit dem Jugendamt

Die hier in der Übersicht veröffentlichten Fortbildungen werden detailliert im **Fachberatungs- und Fortbildungsheft**, das an alle Kindertageseinrichtungen, alle Grundschulen und deren Elternvertretern im Landkreis Schaumburg Anfang Januar 2015 verschickt wird, erläutert. Darin enthalten sind auch die organisatorischen Hinweise und die Anmeldevordrucke. Neben der Hauptzielgruppe der „Erzieher/innen“ in Kitas, sind bei einigen Fortbildungen Grundschul–Lehrer/innen und „Eltern“ (für alle am Erziehungsprozess Beteiligte) und Tagespflegepersonen als erweiterte Zielgruppe herzlich eingeladen.
Für Kindertageseinrichtungen in Niedersachsen gibt es den eigenen Erziehungs-, Bildungs- und Betreuungsauftrag, der durch den Orientierungsplan, der Handlungsempfehlung Sprachbildung und Sprachförderung und die Handlungsempfehlung für die Arbeit mit Kindern unter drei Jahren vom Kultusminister als wichtige gesellschaftliche Aufgabe konkretisiert wurde. Die Qualitätsweiterentwicklung, die inhaltliche Bildungs- und Erziehungsgestaltung in der Praxis sowie die Prozessorientierung wird durch die Themenvielfalt der Fortbildungen, der projektbezogenen Fortbildungen, der Leiter/innen-Arbeitstagungen und der Fachberatungsinhalte angeregt und unterstützt.
Konkrete Informationen, Fragen und Anmeldung nur über die Fachberaterin Ursula Büthe im Jugendamt, Telefon: 05721 703400, kita.51@landkreis-schaumburg.de.

© Jugendamt

Marte Meo-Therapeuten/ Kollegen-Trainer-Kurs

Aufbaukurs (bestehende Gruppe)

Marte Meo ist Entwicklungsunterstützung mit Videobegleitung.
Stadthagen, Jakob-Dammann-Haus, Marienburger Str. 10
Ursula Büthe
Fr, 04.09., 14.00 - 19.00 Uhr,
3 Nachmittage
Die weiteren Termine: 16.10., 27.11.

Leiter/innen-Arbeitsgemeinschaft aller Kindertageseinrichtungen

Schutzauftrag bei Kindeswohlgefährdung – gemeinsame Reflexion der Landkreisvereinbarung
Stadthagen, Jakob-Dammann-Haus, Marienburger Str. 10
Do, 17.09., 14.00 - 17.00 Uhr

Haus der kleinen Forscher

Forschen mit Sprudelgas

Bückeburg, Alte Landfrauenschule, Jetenburger Str. 11
Eva von Löbbecke-Lauenroth/ Helma Hartmann-Grolm
Mi, 23.09., 09.00 - 16.30 Uhr

Kinder aus suchtbelasteten Familien

Eine berufsfeldübergreifende Fortbildung
Stadthagen, Diakonisches Werk, Bahnhofstraße 16
Ulrike Suckow
Do, 08.10., 09.00 - 16.30 Uhr

Rhythmik – Bewegung – Trommelspiel

Ein musisch-kreativer Ansatz zur Sprachförderung für den Elementar- und Primarbereich
Stadthagen, Kirchengemeinde St. Joseph, Bahnhofstr. 3
Bettina Abraham
Fr, 09.10., 09.00 - 16.30 Uhr

Leitungsfortbildung

Leitungsaufgaben verstehen und qualitativ umsetzen
Stadthagen, Jakob-Dammann-Haus, Marienburger Str. 10
Maria Gierse-Westermeier
Mo, 28.09., 09.00 - 16.30 Uhr
Mo, 12.10., 09.00 - 16.30 Uhr

Beschwerdemanagement für Kindertages-einrichtungen

„Qualität zeigt sich in der Begegnung zwischen den Menschen“ (A. Zetterström)
Zwei Nachmittagsworkshops
Stadthagen, Jakob-Dammann-Haus, Marienburger Str. 10
Nadine Herrmann
Di, 03.11., 14.00 - 17.30 Uhr
Di, 10.11., 14.00 - 17.30 Uhr

Fachtag „Was Kindern gut tun kann...“

Gesundheit als Schatzsuche in dialogisch-schöpferischen Möglichkeitsräumen
Stadthagen, Jakob-Damman-Haus, Marienburger Str. 10
Dr. Eckhard Schiffer
Do, 12.11., 09.30 - 17.00 Uhr

Früherkennung von Risiko-merkmalen bei Kindes-wohlgefährdung § 8 a

Stadthagen, Kreishaus, Saal 3, Jahnstr. 20
Birgit Schaper-Gerdes/ Christel Varelmann
Mo, 16.11., 09.00 - 16.00 Uhr
Di, 17.11., 09.00 - 16.00 Uhr

Fachtag KiBA

Die Bedeutung des Spiels in der frühen Kindheit
Elementare Spielhandlungen von Kindern unter drei Jahren.
In Kooperation mit der Fachberatung für Kindertageseinrichtungen (als Studientag geeignet).
Stadthagen, Jakob-Dammann-Haus, Marienburger Str. 10
Antje Bostelmann
Sa, 21.11., 10.00 - 17.00 Uhr

Leiter/innen-Arbeitsgemeinschaft aller Kindertageseinrichtungen und Grundschulen

Intuition in der Pädagogik
Stadthagen, Jakob-Dammann-Haus, Marienburger Str. 10
Do, 26.11., 14.00 - 17.00 Uhr

TIPP

Wir sind für Sie da!
Alle Kontaktmöglichkeiten Ihrer VHS in Stadthagen, Rinteln und Bückeburg finden Sie auf Seite 3 in diesem Heft.

Glück ist keine Glückssache

Der Begriff „Glück“ ist heute in aller Munde - aber was ist das eigentlich? In diesem Vortrag nähern wir uns diesem Begriff von vielen Seiten. Aus dem neuen Zweig der Psychologie, der „positiven“ Psychologie, die sich mehr mit den Chancen als den Problemen des Menschen befasst, lernen wir, was es braucht, um mehr Wohlbefinden in unserem Leben zu erschaffen.
Bückeburg, VHS, Schlossplatz 3 C
Iris Weckwerth
Mo, 02.11., 18.30 Uhr
6,00 EUR
Anmeldeschluss: 23.10.
KursNr: 220102

Selbstwerttraining

Für Frauen

Wie oft am Tag denke ich „Oh, wie sehe ich bloß wieder aus?“ oder „Das kann ich doch sowieso nicht!“ Wie oft füttere ich mich mit negativen Gedanken und wundere mich dann, dass ich mich unzufrieden, depressiv, ausgelaugt oder krank fühle. Wie sehr akzeptiere ich mich selbst? Gefühle sind der Motor meines Handelns. Lasse ich mich von ihnen mitreißen oder kann ich sie steuern? Wie Gefühle wahrgenommen, differenziert und von mir selbst in positive und konstruktive Bahnen gelenkt werden können, soll in diesem Seminar aufgezeigt werden. Grenzen setzen, sich abgrenzen, Grenzen erfahren, Begrenzungen erleben, Grenzen von innen, Grenzen von außen, Nein sagen, mit Enttäuschungen umgehen. Können wir das wirklich? Und nicht zuletzt spielt die Kommunikation eine bedeutende Rolle. Wie kann ich mich auch hier deutlich ausdrücken und abgrenzen? Warum fallen mir die besten Antworten erst ein, wenn die Situation schon wieder vorbei ist? Wir trainieren Schlagfertigkeit und Körpersprache, damit wir für die Zukunft besser gewappnet sind. Des Weiteren lernen wir unseren „inneren Kritiker“ kennen, der uns immer dann hindern will, wenn wir ihn am allerwenigsten brauchen. Auch unsere Werte, Antreiber und Verhaltensmuster werden wir näher beleuchten, ebenso die Selbst- und die Fremdwahrnehmung, unsere Herkunft und unsere Ziele.

Stadthagen, VHS, Jahnstr. 21 A
Magdalena von Hagenburg
Mo, 30.11., 09.00 - 12.00 Uhr
2 Vormittage
22,00 EUR
Anmeldeschluss: 20.11.
KursNr: 222015

Bückeburg, VHS, Schlossplatz 3 A
Magdalena von Hagenburg
Mi, 13.01., 09.00 - 12.00 Uhr
2 Vormittage
22,00 EUR
Anmeldeschluss: 03.01.
KursNr: 221402

TIPP

VHS + „Tropicana“
Wenn Sie einen Kurs ab 30 EUR buchen, schenken wir Ihnen einen Gutschein für einen Besuch im Spaßbad „Tropicana“.

Verbessern Sie Ihr Selbstmanagement

Wenn ein Tag einfach nicht reicht, um alle Ideen umzusetzen, ist oft schlechtes Selbstmanagement ein Grund. In diesem Workshop lernen Sie erste Schritte und Methoden, um den Status quo zu verbessern. Stichworte, die dafür eine Rolle spielen: Selbsterkenntnis, Effektivität, Motivation, Zeit. Es fängt schon damit an, die richtigen Ziele zu formulieren. Werden Sie sich bewusst, welche Ziele Sie am Arbeitsplatz, im Studium oder im Privatleben haben. Was möchten Sie lernen? Setzen Sie Prioritäten. Bewusstsein verändert alles.
Rinteln, VHS, Klosterstr. 26
Axel Bürger
Do, 24.09., 19.00 - 21.15 Uhr
8,50 EUR
Anmeldeschluss: 17.09.
KursNr: 220112

© Jorma Bork_pixelio

Ich will überzeugen!

Workshop zur Verbesserung von Kommunikation, Rhetorik und Wahrnehmung

Wer ein Labyrinth betritt, sollte wissen, was er darin will. Kommunikation ist im Medienzeitalter oft genug eine Art Labyrinth. Lernen Sie, Ihre eigene Kommunikation zu verstehen. Unterscheiden Sie zwischen Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein, zwischen Absicht und Verhalten. Können Sie die Körpersprache anderer Menschen deuten, sind Sie rhetorisch fit? Haben Sie gelernt, mit Feedback umzugehen und selbst Feedback zu geben? Dieses Praxistraining bietet Chancen, sich flexibel auf die verschiedenen Gesprächssituationen im Alltag neu einzustellen. Vortrag, praktische Übungen und Gruppenarbeit wechseln sich ab. Das Training bietet zudem erste Einblicke in den Bereich NLP.

Bückeburg, VHS, Schlossplatz 3 A
Axel Bürger
Fr, 09.10., 15.00 - 21.00 Uhr
22,00 EUR
Anmeldeschluss: 29.09.
KursNr: 220202

Rinteln, VHS, Klosterstr. 26
Axel Bürger
Sa, 10.10., 10.00 - 16.30 Uhr
22,00 EUR
Anmeldeschluss: 28.09.
KursNr: 220212

Körpersprache

Unser Körper verrät uns

Körpersprache ist die elementarste Sprache der Menschen, mehr noch als das Wort. Wir können uns noch so gewählt ausdrücken oder lügen: unser Körper verrät uns. Die Körpersprache enthüllt unseren Charakter und offenbart unsere Bedürfnisse und Gefühle. Obwohl wir in der täglichen Kommunikation die körpersprachlichen Signale, meist intuitiv, mitbewerten, vertrauen wir am Ende den Worten oft mehr als der Sprache des Körpers. Die Körpersprache ist keine Geheimsprache. Wir können lernen, die Signale zu verstehen.
Rinteln, VHS, Klosterstr. 26
Axel Bürger
Do, 14.01., 19.00 - 21.15 Uhr
8,50 EUR
Anmeldeschluss: 07.01.
KursNr: 220312

Einführung in das NLP

Das Leben positiv gestalten

Richard Bandler und John Grinder, ein Mathematiker und Psychologiestudent sowie ein Linguist: Diese beiden Wissenschaftler entwickelten in den 70er Jahren das Neuro-Linguistische Programmieren (NLP). Sie gingen davon aus, dass jeder Mensch alle Fähigkeiten und Kräfte in sich hat, die für eine positive Gestaltung seines Lebens notwendig sind. Darauf aufbauend arbeiteten die Beiden Methoden aus, um die eigene Wahrnehmung zu schärfen und gewünschte Veränderungen in den Strukturen der Kommunikation, des Erlebens, Handelns und Denkens zu ermöglichen. Theorie und Praxis des NLP lernen Sie in diesem Seminar anhand praktischer Übungen kennen - zum Beispiel: Grundannahmen des NLP, Wahrnehmungsprozesse, Sinnessysteme, Körpersignale, Augenbewegungs- und Sprachmuster (Repräsentationssysteme) sowie die neurologischen Ebenen.
Stadthagen, VHS, Jahnstr. 21 A
Rita Kreikebohm
Fr, 09.10., 18.30 - 21.00 Uhr
Sa, 10.10., 10.00 - 17.00 Uhr
So, 11.10., 10.00 - 15.00 Uhr
49,00 EUR
Anmeldeschluss: 30.09.
KursNr: 221015

Wer sich wehrt, lebt gesünder!

BU

Schlagfertigkeit trainieren

In Zusammenarbeit mit der Leibniz Universität Hannover und der VHS Lippe-Ost
Dieses Seminar ist nach dem gleichnamigen Buch der Autorin Barbara Berckhan konzipiert. Es werden ihre 12 Strategien vorgestellt und praktisch erprobt. Wie können Sie auf eine intelligentere Weise Kontra geben, ohne dabei das Gesicht zu verlieren? Wie können Sie verbale Angriffe abprallen lassen, den Angreifer verwirren oder ins Leere laufen lassen? Wie können Sie unsachliche Kritik entkräften und Ihren Angreifer mit Komplimenten lahm legen? Wie können Sie machtvoll auftreten und dabei selber wertschätzend bleiben? Diese und weitere Fragen werden im Seminar theoretisch und praktisch

behandelt. Sie haben die Möglichkeit, anhand eigener Fallbeispiele neue Verhaltensstrategien zu erfahren und sie zu üben.
Spiekeroog, Haus Barmen
Ingryt Paterok
So, 10.04., 18.00 Uhr
bis Fr, 15.04., 13.15 Uhr
Bildungsurlaub
495,00 EUR
inkl. Unterkunft, Vollpension und Schulungsunterlagen
(EZ-Zuschlag: 50,00 EUR bzw. 10,00 EUR bei gemeinsamer DU/WC)
Anmeldeschluss: 08.02.
KursNr: 223200

Überzeugen durch Rhetorik und Körpersprache

BU

In Zusammenarbeit mit der VHS Lippe-Ost
In diesem Bildungsurlaubsseminar können Sie lernen, wie Sie Ihr rhetorisches Potential besser ausnutzen und Ihre Körpersprache gezielt einsetzen. Sie erfahren, wie Sie souverän in allen Situationen werden können.
Inhalte u. a.:

- Vor Gruppen souverän und locker präsentieren
- Selbst- und Fremdbild: Was denke ich, wie ich wirke und wie wirke ich wirklich?
- Kommunikation mit allen Sinnen
- Bedeutung und Einsatz der Körpersprache
- Lampenfieber, ja und?
- Umgang mit kritischen Fragen und Störenfrieden

Norderney/Nordsee, Haus Waldeck
Wolfgang Uhle
So, 10.04., 18.00 Uhr
bis Fr. 15.04., 13.00 Uhr
Bildungsurlaub
485,00 EUR
inkl. Unterkunft und Vollpension
(EZ-Zuschlag = 40,00 EUR)
Anmeldeschluss: 05.02.
KursNr: 221500

© S. Hofschlaeger_pixelio

Streiten ist gesund!

BU

Psychologische Gesprächsführung im Beruf

In Zusammenarbeit mit der Leibniz Universität Hannover und der VHS Lippe-Ost
Die Änderung des eigenen Gesprächsstils ist gewöhnlich weit weniger ansprechend, weil es nicht nur das Verhalten, sondern auch das Selbstbild betrifft. Daher ist ein realistischerer Ansatz, wenn wir lernen, die Mitteilungen des anderen zu verstehen und die eigenen Mitteilungen auf eine Art und Weise zu erklären, die der Partner verstehen und akzeptieren kann.
Das Gesprächsseminar bietet Frauen und Männern die Gelegenheit, inspiriert durch das Sachbuch von Deborah Tannen „Du kannst mich einfach nicht verstehen“, Streitgespräche im Beruf und privat aus kommunikationspsychologischem Blickwinkel zu betrachten. Wir gehen auf die Spurensuche, differenzieren zwischen gesunden und ungesunden Streitmustern und üben anhand praxisnaher Beispiele das optimale Streitgespräch.
Norderney/Nordsee, Haus Waldeck
Ingryt Paterok
So, 13.03., 18.00 Uhr
bis Fr, 18.03., 13.00 Uhr
Bildungsurlaub
495,00 EUR
inkl. Unterkunft und Vollpension und Schulungsunterlagen
(EZ-Zuschlag: 40,00 EUR)
Anmeldeschluss: 11.01.
KursNr: 224400

Ruhepunkte – Hilfen gegen Stress im Beruf

BU

Lernen, Energie für den Alltag und Beruf zu tanken

In Zusammenarbeit mit der VHS Lippe-Ost
Um den vielfältigen Anforderungen im Beruf und Alltag gerecht werden zu können, sind ausreichende Energie und die Fähigkeit, sich entspannen zu können, eine wichtige Voraussetzung. Ruhepunkte setzen und Entspannungspausen einzulegen, eröffnet einen Zugang zu inneren Ressourcen. Während dieser Woche können Sie unterschiedliche Entspannungsverfahren in Theorie und Praxis kennen lernen und zusätzliche Methoden ausprobieren, die zu einer entspannten Atmosphäre am Arbeitsplatz, zu Hause und in der Freizeit beitragen. Mit Hilfe unterschiedlicher Übungen erfahren Sie die vielseitige Wirkung von Entspannung und Sie erleben, wie sich dieses auch auf das Gruppengeschehen auswirkt.
Therapieerwartungen kann nicht entsprochen werden!
Spiekeroog, Haus Winfried
Dorothea Schulte-Girr
So, 29.05., 18.00 Uhr
bis Fr, 03.06., 13.00 Uhr
Bildungsurlaub
450,00 EUR
inkl. Unterkunft und Vollpension
(EZ-Zuschlag: 50,00 EUR)
Anmeldeschluss: 18.03.
KursNr: 225100

Mein Weg – nächste Schritte in der Lebens- und Berufsplanung

BU

Bildungsurlaub um innezuhalten

In Zusammenarbeit mit der VHS Lippe-Ost

Bilanz ziehen – die eigenen Stärken und Potentiale erkennen und entdecken als Ausgangspunkt für den nächsten Schritt in der Lebens- und Berufsplanung. In diesem Bildungsurlaub haben Sie Raum und Zeit innezuhalten, zu entspannen, bei sich anzukommen und um eine aktuelle Standortbestimmung Ihres beruflichen und privaten Weges vorzunehmen. Sie haben Gelegenheit, Ihre Vorstellungen und Ideale zu überprüfen, zu reflektieren und gegebenenfalls zu verändern. So haben Sie dann die Möglichkeit, den nächsten Schritt für Ihren weiteren Weg beruflich und/oder privat vorzubereiten.

Spiekeroog, Haus Barmen
Maria Gierse-Westermeier/Ilka Franke
So, 24.04., 18.00 Uhr
bis Fr, 29.04., 13.00 Uhr
Bildungsurlaub
480,00 EUR
inkl. Unterkunft und Vollpension
(EZ-Zuschlag: 50,00 EUR bzw. 10,00 EUR bei gemeinsamer DU/WC)
Anmeldeschluss: 24.03.
KursNr: 223300

Das richtige Maß – die Work-Life-Balance

BU

In Zusammenarbeit mit der VHS Lippe-Ost

Viel beschworen und wichtig für ein zufriedenes Leben: die Work-Life-Balance, der Ausgleich zwischen Beruf und Privatleben. Was ist mir wichtig im Beruf und was privat? Wie viel Zeit und Energie habe ich und wie viel bräuchte ich? Was sind meine Stärken und Schwächen? Wie kann ich Beruf und Privatleben neu sortieren, miteinander in Einklang bringen und mich dabei wohl fühlen? Was muss ich ändern, damit sich beides möglichst perfekt ergänzt? Wie könnte mein Masterplan aussehen? In der Gruppe können alle von den Erfahrungen und Ideen anderer profitieren.

Norderney/Nordsee, Haus Waldeck
Wolfgang Uhle
So, 13.03., 18.00 Uhr
bis Fr, 18.03., 13.00 Uhr
Bildungsurlaub
485,00 EUR
inkl. Unterkunft und Vollpension
(EZ-Zuschlag = 40,00 EUR)
Anmeldeschluss: 09.01.
KursNr: 222800

Gesunde Balance für Frauen in Beruf und Alltag

BU

In Zusammenarbeit mit der VHS Lippe-Ost

In diesem Bildungsurlaub werden östliche und westliche Wege zu mehr Gesundheit, Ausgeglichenheit und Entspannung in Theorie und Praxis vorgestellt. Die vermittelten Übungen berücksichtigen in besonderer Weise den weiblichen Lebenszyklus. Sie können das Hormonsystem harmonisieren und die Atemqualität verbessern. Zum anderen fördern sie die körperliche Beweglichkeit.

Die positive Wirkung von Meditation und Achtsamkeit auf die Gesundheit wurde inzwischen durch zahlreiche Studien belegt. Die Übungen schulen die Wahrnehmung und können dadurch den Umgang mit Stress verbessern. Sie unterstützen dabei, innere Anspannung zu lösen und das eigene Gleichgewicht – auch bei stärkerer Belastung – immer wieder neu zu finden. Darüber hinaus fördern sie Klarheit und Konzentration auf das Wesentliche und wirken sich gleichermaßen positiv auf Leistungsfähigkeit, Präsenz und Ausgeglichenheit für den beruflichen Alltag aus.

Die Seminarinhalte sollen die Teilnehmerinnen befähigen, das erworbene Wissen und die erlernten Techniken und Übungen nach dem Kurs selbständig anzuwenden und in ihren (Berufs)-Alltag zu integrieren.

Spiekeroog, Haus Winfried
Uschi Haber
So, 19.06., 18.00 Uhr
bis Fr, 24.06., 13.00 Uhr
Bildungsurlaub
450,00 EUR
inkl. Unterkunft und Vollpension
(EZ-Zuschlag: 50,00 EUR)
Anmeldeschluss: 15.04.
KursNr: 224200

© RainerSturm_pixelio

Stressbewältigung im Beruf und Alltag

BU

Gelassen und sicher dem Stress begegnen

In Zusammenarbeit mit der VHS Lippe-Ost

„Stress lass nach!“ Wer von uns kennt diesen Ausspruch nicht? Bei steigenden Anforderungen im beruflichen und alltäglichen Umfeld wird es immer wichtiger, sich ein persönliches Stresspräventions- und Bewältigungsprogramm aufzubauen, um den täglichen Herausforderungen mit Gelassenheit begegnen zu können. In diesem Bildungsurlaub gehen wir der Frage nach: „Was ist nun eigentlich Stress und wie gehen wir konstruktiv mit ihm um?“ Schwerpunkte werden u. a. sein:

- Grundwissen über das Stressgeschehen und verschiedene Stressmodelle
- Alternative Verhaltensweisen in Stress- und Konfliktsituationen
- Interessenorientierte Kommunikation
- Stärkung der eigenen Ressourcen
- Flexibilität und Erweiterung des Repertoires von Bewältigungsstrategien u. a. mit Selbst-/Zeitmanagement, wertschätzender Kommunikation, verändertem Konfliktverständnis, kreativer Problemlösung, „meinem“ persönlichen Gesundheitsprojekt.

Therapieerwartungen kann nicht entsprochen werden!

Spiekeroog, Haus Winfried
Antonia Heinrich/Uschi Haber
So, 13.03., 18.00 Uhr
bis Fr, 18.03., 13.00 Uhr
Bildungsurlaub
510,00 EUR
inkl. Unterkunft und Vollpension
(EZ-Zuschlag: 50,00 EUR)
Anmeldeschluss: 04.01.
KursNr: 224100

Ostfriesland und sein besonderer Charme

BU

Tourismus: Marketing, PR, Werbung, Eventmanagement in der Praxis

In Zusammenarbeit mit der VHS Lippe-Ost

Wir lernen am Beispiel Ostfriesland, wie sich eine Küstenregion unter Wahrung ihrer eigenen Identität touristisch vermarktet. Gemeinsam oder in Kleingruppen erkundigen wir Ostfriesland und tauschen uns über die Ergebnisse aus. Berücksichtigt werden dabei Aspekte von Recherche-, Kultur-, Presse- und Öffentlichkeitsarbeit sowie Marketing, Werbung und Eventmanagement. Wir besuchen Multiplikatoren, Ausstellungsorte und Informationszentren. Vor Ort erforschen wir ob und wie überzeugend sich eine Region diversen Zielgruppen gegenüber präsentiert.

Greetsiel, Hohes Haus
Wolfgang Uhle
Mo, 26.10., 14.00 Uhr
bis Fr, 30.10., 14.00 Uhr
Bildungsurlaub
400,00 EUR
inkl. Unterkunft und Vollpension
(EZ-Zuschlag = 126,00 EUR)
Anmeldeschluss: 25.08.
KursNr: 220300

Vor der Rente – eine Entdeckungstour

BU

In Zusammenarbeit mit der VHS Lippe-Ost

Ideen für die Zeit danach hat sicherlich jede/r, der/die sich dem Rentenalter nähert gemacht. Aber irgendwann sind Goethes Werke ausgelesen und an dem neu angelegten Kaninchengehege ist partout nichts mehr zu verbessern. Der rote Sportwagen im Hof ist frisch geputzt bzw. der Zusatzantrag an das Sozialamt abgeschickt, je nachdem.

Was dann? Das zukünftige Rentenalter ist kein kurzer Zeitraum des Ruhestandes sondern ein neuer, eigenständiger Lebensabschnitt, den es zu gestalten gilt.

Dabei wollen wir das biologische Alter nicht verleugnen, doch unsere Potenziale erkennen, damit Körper und Geist bewusst in Schwung bleiben.

Wir wollen Projekte von und mit Senioren/innen besuchen, die etwas Neues ausprobieren: andere Wohnformen, unterschiedliche Betätigungsmöglichkeiten und ehrenamtliche Tätigkeiten ausüben, Minijobs, Kunst und Natur und einiges mehr.

Der Bildungsurlaub richtet sich an Menschen, die kurz vor der Rente stehen.

Berlin, Sophienhof
Regina Ulwer
Mo, 18.04., 14.00 Uhr
bis Fr, 22.04., 14.00 Uhr
Bildungsurlaub
355,00 EUR
inkl. Unterkunft und Frühstück
(EZ-Zuschlag = 118,00 EUR)
inkl. Zusatzkosten für Exkursionen und Eintritte (außer Kosten für öffentliche Verkehrsmittel)
Anmeldeschluss: 06.01.
KursNr: 164100

...und plötzlich spürst du, dass du älter wirst

BU

Berufsleben und/oder Eintritt in eine neue Lebensphase

In Zusammenarbeit mit der VHS Lippe-Ost

Oft schleicht sich dieses Gefühl fast unmerklich ein, wird manchmal kaum erkannt, aber „nagt“ an einem, belastet den (All-)Tag: ich werde älter, kann nicht mehr unbegrenzt, nicht mehr mit voller Power arbeiten und leben, das Älter-/Altwerden nicht mehr wegschieben.

Was bedeutet es für mich, dass ich nicht mehr „ungebrochen jung“ bin, dass die Debatten über die ältere Generation, z. B. über ihre Versorgung, mich unmittelbar betreffen? Das Alter steht vor der Tür – wie gehe ich mit dieser Wechsellage meines Lebens um? Gibt es neue Perspektiven, vor allem: schöne, spannende, lebenswerte?

Dieser Bildungsurlaub dient dem Austausch eigener Erfahrungen und dem Nachdenken über die gesellschaftliche Wirklichkeit des Älterwerdens. Vor allem geht es um den Versuch, motivierende Ideen für diesen neuen Lebensabschnitt zu entwickeln – also das Schwierige nicht zu verdrängen und neue Chancen zuzulassen.

Spiekeroog, Haus Barmen
Ilka Franke/Maria Gierse-Westermeier
So, 05.06., 18.00 Uhr
bis Fr, 10.06., 13.00 Uhr
Bildungsurlaub
490,00 EUR
inkl. Unterkunft und Vollpension
(EZ-Zuschlag = 50,00 EUR bzw. 10,00 EUR bei gemeinsamer DU/WC)
Anmeldeschluss: 29.03.
KursNr: 134400

© MRK_pixelio

Pferde erleben und verstehen

Ein Tag auf dem Reiterhof

Dieser Kurs richtet sich an Jugendliche und Erwachsene mit besonderen Lernbedürfnissen. An diesem Tag wollen wir uns mit Pferden und deren Lebensraum beschäftigen. Dabei werden wir das Pferd häufig berühren und wollen versuchen, die „Sprache des Pferdes“ zu verstehen.
Danach soll das erste Reiten stattfinden.
Bitte mitbringen: Eigene Verpflegung, entsprechende Kleidung und unbedingt einen Reit- oder Fahrradhelm.

Groß Hegesdorf, Reitschule Hartmann
Petra Richter/Susanne Fischer
Sa, 05.09., 10.00 - 16.45 Uhr
26,10 EUR
(bereits ermäßigte Gebühr)
KursNr: 880113

Groß Hegesdorf, Reitschule Hartmann
Petra Richter/Susanne Fischer
Sa, 14.11., 10.00 - 16.45 Uhr
26,10 EUR
(bereits ermäßigte Gebühr)
KursNr: 880213

Reiten lernen einmal anders

Durch Bewegungsspiele auf dem Pferd

Dieser Wochenendkurs soll vom anfänglichen Geführtwerden über das Reiten an der Longe zum selbständigen Reiten führen. Die einzelnen Schritte und Möglichkeiten werden mit den Teilnehmenden abgestimmt. Bitte wetterfeste Kleidung tragen, feste Schuhe – am besten mit einem kleinen Absatz – und Fahrrad- oder Reithelm mitbringen.
Groß Hegesdorf, Reitschule Hartmann
Petra Richter/Susanne Fischer
Sa, 17.10., 10.00 - 16.00 Uhr
So, 18.10., 10.00 - 15.15 Uhr
Sa, 31.10., 10.00 - 16.00 Uhr
So, 01.11., 10.00 - 15.15 Uhr
87,00 EUR
(bereits ermäßigte Gebühr)
KursNr: 880313

Freizeit einmal anders

Dieser Kurs richtet sich an Jugendliche und Erwachsene mit besonderen Lernbedürfnissen, die Lust haben, in ihrer Freizeit viel Neues zu erleben. Es werden neue Lieder und Basteltechniken gelernt, Musik gehört, getanzt, gespielt, Filme angesehen etc. Im Mittelpunkt steht die Freude am gemeinsamen Tun und das Sammeln neuer Eindrücke und Anregungen für eine sinnvolle Freizeitgestaltung.
Stadthagen, Schule am Bürgerwald
Ursula Schumann/Gisela Rofalski
Do, 10.09., 19.00 - 21.00 Uhr,
15 Abende
58,00 EUR
(bereits ermäßigte Gebühr)
KursNr: 890115

Männer unter sich

Wir wollen uns treffen. Wir wollen miteinander reden. Wir wollen uns austauschen und besser kennen lernen. Wir wollen Themen nach eigenen Wünschen und Vorstellungen in die Tat umsetzen.
Rinteln, Cafeteria der Wohnheime, Waldkaterallee 13
Klaus Harms
Mo, 14.09., 16.30 - 19.00 Uhr
5 Termine
12,00 EUR
(bereits ermäßigte Gebühr)
Die weiteren Termine: Mo, 28.09., 19.10., 09.11. und Di, 24.11.
KursNr: 221512

Ausflug in die Körper- und Gebärdensprache

Sie werden auf die Begegnung mit gebärdenden Menschen vorbereitet, Sie erarbeiten Regeln, Alltagsgebärden, lernen buchstabieren und zählen in der Gebärdensprache. Ausgehend von Sachtexten und Geschichten über die Gehörlosigkeit möchte ich mit Ihnen über die Probleme zwischen hörenden und gehörlosen Menschen sprechen und diskutieren. Sie schulen Ihre Beobachtungsgabe und haben einen leichteren Einstieg in den nachfolgenden Sprachkurs DGS 1.
Stadthagen, VHS, Jahnstr. 21 A
Claudia Kraupner
Mo, 14.09., 18.00 - 19.30 Uhr
5 Abende
14,50 EUR
(bereits ermäßigte Gebühr)
KursNr: 780915

Gebärdensprache Aufbaukurs

Für Teilnehmende mit fortgeschrittenen Sprachkenntnissen zum Aufbau / zur Wiederholung und Vertiefung des Wortschatzes.
Die Dozentin ist gehörlos.
Stadthagen, VHS, Jahnstr. 21 A
Jutta Drescher
Do, 17.09., 18.00 - 19.30 Uhr
14,50 EUR
(bereits ermäßigte Gebühr)
KursNr: 781415

„Wir gebärden Lieder“ S(w)inging hands

Die VHS Show-Gruppe „S(w)inging hands“ trifft sich zum Wiederholen und Ausbauen ihres Repertoires. Diese Veranstaltungen sind offen für Teilnehmende mit fortgeschrittenen Gebärdensprachkenntnissen.
Stadthagen, VHS, Jahnstr. 21 A
Claudia Kraupner
Mo, 14.09., 19.30 - 21.00 Uhr
5 Abende
12,00 EUR
(bereits ermäßigte Gebühr)
KursNr: 782015

„Einmal ein Star auf der Bühne sein!“

Theaterprojekt Gruppe I

Durch das Zusammenwirken von Musik, Gesang, Tanz und Bewegung wollen wir die Phantasie, Spielfreude, Wünsche und kreative Fähigkeiten der Teilnehmenden wecken und fördern.
Rinteln, Wohnheim der Lebenshilfe, Waldkaterallee 13
Joanna Komander
Mi, 16.09., 16.30 - 18.00 Uhr
14 Nachmittage
40,60 EUR
(bereits ermäßigte Gebühr)
KursNr: 310512

„Einmal ein Star auf der Bühne sein!“

Theaterprojekt Gruppe II

Wir sind keine Neulinge mehr in der Theaterszene.
Mit Hilfe der Phantasie der Teilnehmenden, ihrem körperlichen Ausdruck, Mimik und Bewegung wird auf der Bühne weitaus mehr vermittelt als viele Worte zu sagen vermögen.
Rinteln, Wohnheim der Lebenshilfe, Waldkaterallee 13
Joanna Komander
Mi, 16.09., 18.00 - 19.30 Uhr
14 Abende
40,60 EUR
(bereits ermäßigte Gebühr)
KursNr: 310612

Ich werde selbstsicher und selbstbewusst

Training sozialer Kompetenzen
Mit Hilfe geeigneter Übungen sollen Fähigkeiten, wie Nein-sagen-können, Schwächen eingestehen, eigene Stärken sehen/erkennen, auf Kontaktangebote reagieren u. a. m. trainiert werden.
Dabei können Entspannungsübungen sowie Visualisierungsübungen (Vorstellen gewisser Situationen in der Entspannung) und Rollenspiele hilfreich sein.
Stadthagen, Lothar-Wittko-Werkstatt, Ostring 8
Dorothea Schulte-Girr
Mi, 07.10., 08.30 - 10.00 Uhr
8 Termine
23,20 EUR
(bereits ermäßigte Gebühr)
KursNr: 222415

Ich stehe meine(n) Frau/ Mann im Werkstattrat

Training sozialer Kompetenzen und der Kommunikation
Wir wollen Fähigkeiten wie Nein-sagen-können, auf Kritik reagieren, Widerspruch äußern u. a. erlernen, bzw. festigen. Dazu kommt die Schulung der Wahrnehmung, Arbeit an Ausstrahlung (Sicherheit, Kompetenz), Gesprächsführung, aktives Zuhören, Fähigkeit, Ergebnisse in eine Reihenfolge zu bringen, u. s. w.
Die Teilnehmenden solen ihre Fähigkeiten in der Selbsteinschätzung, Kommunikation, Teambildung und Rollendefinition kennenlernen, erweitern und vertiefen. Hierbei sollen Rollenspiele, Visualisierung, Entspannung, Meditation und andere Übungen mit o. a. Inhalten sinnvoll eingebracht werden.
Stadthagen, Lothar-Wittko-Werkstatt, Ostring 8
Dorothea Schulte-Girr
Mi, 16.09., 08.30 - 15.30 Uhr
3 Termine
34,80 EUR
(bereits ermäßigte Gebühr)
KursNr: 222515

Projekt Naturschutzwerkstatt

Mehr Natur erleben

Durch praktische Naturschutzarbeit wollen wir die Umwelt in unserem unmittelbaren Lebensumfeld besser kennen lernen. Wir helfen mit, eine intakte Natur zu erhalten.
Die Themen der vier Treffen:
1. Auch Fledermäuse brauchen Freunde
2. Der Grünspecht – auch bei uns zu Hause
3. Streifzug durch den Herbstwald
4. Beobachtungen am Futterhaus

Stadthagen, >alte polizei<, Obernstr. 29
Klaus Geweke
Fr, 18.09., 15.30 - 17.15 Uhr
4 Nachmittage
14,50 EUR
(bereits ermäßigte Gebühr)
Die weiteren Termine:
Fr, 16.10., 13.11. und 11.12.
KursNr: 530115

Hexenhäuser aus Lebkuchen

Wie im Märchen der Gebrüder Grimm wollen wir auch hier an einem Hexenhäuschen knuspern. Aus Lebkuchen wollen wir ein Hexenhaus zusammensetzen und mit vielen Kleinigkeiten verzieren.
Es entstehen Materialkosten in Höhe von 6,00 Euro.

Rinteln, Wohnheim der Lebenshilfe, Waldkaterallee 13
Jutta Dulkies
Fr, 02.10., 14.00 - 17.00 Uhr
6,00 EUR
ohne Materialkosten
(bereits ermäßigte Gebühr)
KursNr: 922412

Rinteln, Wohnheim der Lebenshilfe, Waldkaterallee 13
Jutta Dulkies
Fr, 09.10., 14.00 - 17.00 Uhr
6,00 EUR
ohne Materialkosten
(bereits ermäßigte Gebühr)
KursNr: 922512

Rinteln, Wohnheim der Lebenshilfe, Waldkaterallee 13
Jutta Dulkies
Sa, 10.10., 14.00 - 17.00 Uhr
6,00 EUR
ohne Materialkosten
(bereits ermäßigte Gebühr)
KursNr: 922612

Rinteln, Wohnheim der Lebenshilfe, Waldkaterallee 13
Jutta Dulkies
Fr, 16.10., 14.00 - 17.00 Uhr
6,00 EUR
ohne Materialkosten
(bereits ermäßigte Gebühr)
KursNr: 922712

Rinteln, Wohnheim der Lebenshilfe, Waldkaterallee 13
Jutta Dulkies
Sa, 17.10., 14.00 - 17.00 Uhr
6,00 EUR
ohne Materialkosten
(bereits ermäßigte Gebühr)
KursNr: 922812

Freizeit – mach was draus

Spaß bei sinnvoller Freizeitgestaltung

An einem Freitag und einem Sonnabend bieten wir Ihnen ein Angebot zu verschiedenen Themen. Wir lachen, klönen, basteln, singen und haben einfach Spaß miteinander.
Zu jedem Kurs benötigen wir am Kurstag einen Kostenbeitrag von 4,00 EUR für den Imbiss und Bastelmaterialien.

Einstimmen auf Halloween

Wir basteln gruselige Spinnen und hören spannende und gruselige Geschichten.
Nach einer gemeinsamen warmen Abendmahlzeit machen wir eine Abendwanderung über das Gelände und bringen alle Teilnehmenden nach Hause. Wenn vorhanden, bitte Taschenlampen mitbringen.
Bei schlechtem Wetter findet ein Alternativprogramm statt.
Bitte melden Sie sich vom Abendbrot ab.
Rinteln, Wohnheim der Lebenshilfe, Waldkaterallee 13
Hannelore Sauermann/Ursula Kirchner
Fr, 16.10., 16.30 - 20.30 Uhr
7,50 EUR
(bereits ermäßigte Gebühr)
KursNr: 890112

Collagen mit Alltagsmaterialien

Eine Collage ist eine künstlerische Gestaltung auf Leinwand. Ihr werdet an diesem Nachmittag zu Künstlern/innen und gestaltet mit Alltagsmaterialien eine wunderschöne Collage für eure Wohnung oder vielleicht auch schon als Weihnachtsgeschenk.
Zwischendurch gibt es zur Stärkung eine Tee- bzw. Kaffeepause mit Gebäck.
Rinteln, Wohnheim der Lebenshilfe, Waldkaterallee 13
Hannelore Sauermann/Ursula Kirchner
Sa, 14.11., 13.00 - 17.00 Uhr
7,50 EUR
(bereits ermäßigte Gebühr)
KursNr: 890212

Weihnachtlicher Schmuck

Ein selbst gebastelter Nikolausstiefel vor der Tür macht doppelt Freude. Der Stiefel wird aus Filz zugeschnitten und zusammengenäht.
Ist auch ein nettes Geschenk!
Es entstehen Materialkosten in Höhe von 8,00 EUR.
Bückeburg, PGB, Robert-Koch-Str. 1
Jutta Dulkies
Fr, 20.11., 14.00 - 17.00 Uhr
Sa, 21.11., 14.00 - 17.00 Uhr
14,50 EUR
ohne Materialkosten
(bereits ermäßigte Gebühr)
KursNr: 821002

© chocolat01_pixelio

Kegelnachmittag

Weil dieser Nachmittag so beliebt ist, bieten wir diesen Kurs wieder an. Wir treffen uns in der Cafeteria und teilen bei Kaffee und Kuchen die Spielgruppen ein. Danach gehen wir zum Bowlingcenter und werden kräftig in die Vollen kegeln. Zum Abendessen seid ihr wieder zu Hause.

Rinteln, Wohnheim der Lebenshilfe, Waldkaterallee 13
Hannelore Sauermann/Ursula Kirchner
Sa, 16.01., 13.00 - 17.00 Uhr
7,50 EUR
(bereits ermäßigte Gebühr)
KursNr: 890512

Kurse in Kooperation mit der PLSW-Werkstatt

In Kooperation mit der PLSW-Werkstatt in Stadthagen bietet die VHS Seminare in den Bereichen Hauswirtschaft, kreative Gestaltung / Darstellende Kunst, Computerwissen, Entspannungstechniken und Konzentrationsförderung sowie Interessenvertretung an.
Diese Kurse sind offen für alle Beschäftigten der PLSW-Werkstatt.
Die Anmeldung ist nur über den begleitenden Dienst der Werkstatt Stadthagen möglich.
Sollten Sie in Ihrer Institution ein ähnliches Interesse haben, gezielte Fortbildungen für den eigenen Wirkungskreis zu ermöglichen, fragen Sie bei uns nach: Dunja Cordes, Telefon: 05721 787115

Gesellschaftstänze

Der Tanzkurs geht weiter! Erfahrene Tänzer/innen können ihre Tanzkünste verbessern, aber auch Neulinge sind herzlich willkommen. Walzer, Disco Fox und vieles mehr – da kann die nächste Disco bald kommen!!!
Stadthagen, Lothar-Wittko-Werkstatt, Ostring 8
Uschi Braun
Fr, 11.09., 11.00 - 11.45 Uhr
10 Termine
15,00 EUR
KursNr: 840915

Entspannung

Abschalten lernen durch Autogenes Training und Phantasiereisen

Wir lernen abschalten durch Training mit Hilfe von Suggestion und Konzentration. Begleitend wollen wir mit Phantasiereisen auf Kurzurlaub gehen.

Stadthagen, Lothar-Wittko-Werkstatt, Ostring 8
Dorothea Schulte-Girr
Mo, 14.09., 12.30 - 14.00 Uhr
16 Termine
46,40 EUR (bereits ermäßigte Gebühr)
KursNr: 222215

Stadthagen, Lothar-Wittko-Werkstatt, Ostring 8
Dorothea Schulte-Girr
Mo, 14.09., 14.00 - 15.30 Uhr
16 Termine
46,40 EUR (bereits ermäßigte Gebühr)
KursNr: 222315

Herbstliches für die Fensterbank

Mit Naturmaterial Gefäße gestalten

Aus Naturmaterialien wie Clematis und Efeuranken, kleinen Zapfen, getrockneten Blüten, Blättern und Rindenborke gestalten wir Gefäße und dekorieren diese.
Material bringe ich mit.
Stadthagen, Lothar-Wittko-Werkstatt, Ostring 8
Anna Marie Wecke
Di, 15.09., 09.00 - 11.15 Uhr
5,00 EUR
(bereits ermäßigte Gebühr)
KursNr: 830315

Theaterprojekt: „Die Traumwelt des Musicals“

Das Tanztheaterprojekt stellt auf spielerische Art die berühmtesten Musicals der Welt vor.
Die romantischen und zeitlos bezaubernden Geschichten mit dem Glauben an das Gute werden von den Teilnehmenden in Theater, Tanz und Musik wiedergegeben.

Stadthagen, Lothar-Wittko-Werkstatt, Ostring 8
Joanna Komander
Mi, 16.09., 10.30 - 12.00 Uhr
14 Vormittage
40,60 EUR
(bereits ermäßigte Gebühr)
KursNr: 310215

Stadthagen, Lothar-Wittko-Werkstatt, Ostring 8
Joanna Komander
Mi, 16.09., 12.30 - 14.00 Uhr
14 Vormittage
40,60 EUR
(bereits ermäßigte Gebühr)
KursNr: 310315

Bilder hauen in Stein

Dies kann jede/r. Es hört sich nur so schwer an. Mit uns gestaltet jede/r nach Lust und Laune ein einfaches Steinbild, eine schwierige Figur oder vielleicht eine selbst ausgedachte Form. Die fertige Arbeit nimmt man am Ende mit und stellt sie in den Garten oder ins Museum.
Robuste Kleidung und feste Schuhe, die zum Wetter passen, müssen mitgebracht werden.
Stadthagen, Atelier am Bruchhof
Kai Kandziora
Do, 17.09., 09.00 - 12.00 Uhr
3 Vormittage
17,50 EUR
(bereits ermäßigte Gebühr)
KursNr:820115

Köstliche Speisen in der Herbstzeit

Wir wollen in dieser Zeit gesunde und leckere Gerichte kennen lernen und zubereiten.
Dabei müssen diese nicht immer teuer und aufwendig sein. Mit Freude und Phantasie werden wir sie appetitlich anrichten und genießen.
Für das eigene Wohlbefinden in der Herbstzeit und in einer gemütlichen Atmosphäre, werden wir die dazu gehörende Tischkultur erleben.
Es entstehen Materialkosten in Höhe von 18,00 EUR.
Bitte mitbringen: Kleine Gefäße für Kostproben.
Stadthagen, Lothar-Wittko-Werkstatt, Ostring 8
Gudrun Bichtemann
Di, 20.10., 10.30 - 13.30 Uhr
Do, 22.10., 10.30 - 13.30 Uhr
Di, 27.10., 10.30 - 13.30 Uhr
Do, 29.10., 10.30 - 13.30 Uhr
23,20 EUR
(bereits ermäßigte Gebühr)
KursNr: 920315

Adventsschmuck

Schönes für das Zimmer gestalten

Einen adventlichen Kranz für jeden Tisch oder einen Adventsstrauß anfertigen aus Tanne, Kugeln, Zapfen und Dekomaterial.
Material bringe ich mit.
Stadthagen, Lothar-Wittko-Werkstatt, Ostring 8
Anna Marie Wecke
Di, 24.11., 09.00 - 11.15 Uhr
5,00 EUR
(bereits ermäßigte Gebühr)
KursNr: 830215

In Kooperation mit dem Inklusionsatelier form.Art der PLSW

© ajking_pixelio

Kreatives Gestalten mit Kürbissen

Wir basteln ansprechende Herbstdekoration: Aus kleinen Kürbissen gestalten wir Kürbismännchen oder auch eine Kürbismaus, größere Kürbisse höhlen wir aus und stecken Blumen als Gesteck hinein.
Nordsehl, Atelier form.Art, Landstraße 38
Anna Marie Wecke
Mi, 14.10., 19.00 - 21.15 Uhr
5,00 EUR
(bereits ermäßigte Gebühr)
Anmeldeschluss: 06.10.
KursNr: 830615

Gestalten mit Heu

Für alle kreativen Menschen, die gerne mit Naturmaterialien gestalten.
Ich zeige Ihnen die Kunst aus Heu Tiere oder eine Dekoration für die Eingangstür zu gestalten.
Bitte mitbringen: Dünnen goldenen Bindedraht von der Rolle. Weiteres Material kann bei der Dozentin erworben werden.
Rückfragen bei der Dozentin, Telefon: 05721 926108.
(Ohne Materialkosten).
Nordsehl, Atelier form.Art, Landstraße 38
Daniela Hein
Do, 15.10., 19.00 - 21.00 Uhr
2 Abende
8,00 EUR
(bereits ermäßigte Gebühr)
Anmeldeschluss: 07.10.
KursNr: 820415

Deko aus Beton herstellen

In diesem Kurs kann jede/r spielend lernen, kleine Geschenke aus Bastelbeton für Haus und Garten selbst herzustellen. Nach einer Einführung in das richtige Mischungsverhältnis kann es losgehen. Damit wir unsere ersten Erfolge schnell erhalten, fertigen wir in diesem Kurs zuerst kleine Dekoschalen, Herzen zum Hinlegen oder Aufhängen, sowie Abdrücke aus der Natur.
Nordsehl, Atelier form.Art, Landstraße 38
Ingrid Heuer
Fr, 16.10., 18.30 - 20.30 Uhr
3 Abende
11,60 EUR
(bereits ermäßigte Gebühr)
Anmeldeschluss: 08.10.
KursNr: 830415

Arbeiten mit Stahl

Es können Dekostücke für Heim und Garten hergestellt werden.
Stadthagen, VHS, Jahnstr. 21 A
Erhard Büsking
Sa, 07.11., 10.00 - 14.00 Uhr
3 Termine
23,20 EUR
(bereits ermäßigte Gebühr)
Anmeldeschluss: 29.10.
KursNr: 820315

Kreatives Arbeiten mit Weide

Menschen mit Freude am Gestalten mit Weide können in diesem inklusiven Kursangebot gemeinsam praktische Erfahrungen mit dem Naturprodukt Weide sammeln. Nach einer Einführung in die Verarbeitungstechniken von Weide können verschiedene Objekte für Haus und Garten hergestellt werden.
Material: 5,00 EUR pro Samstag.
Nordsehl, Atelier form.Art, Landstraße 38
Ulrike Wehling
Sa, 07.11., 14.30 - 16.45 Uhr
4 Nachmittage
17,40 EUR
(bereits ermäßigte Gebühr)
Anmeldeschluss: 27.10.
KursNr: 830515

Augenkissen herstellen

Wir klagen alle über Müdigkeit und gereizte Augen. Das muss nicht sein. In diesem Kurs kann jede/r sein/ihr eigenes Erholungskissen selbst herstellen. Es braucht nicht viel Geschick, nur etwas Geduld und eine ruhige Hand. Verschiedene Stoffe (Seide oder Baumwollstoff) und Material zum Füllen können zum Selbstkostenpreis erworben oder eigene Stoffreste mitgebracht werden. Auch eine nette Geschenkidee für Freunde.
Nordsehl, Atelier form.Art, Landstraße 38
Ingrid Heuer
Do, 12.11., 18.30 - 20.30 Uhr
3 Abende
11,60 EUR
(bereits ermäßigte Gebühr)
Anmeldeschluss: 04.11.
KursNr: 930415

Selbst gemacht ist doch schöner!

Dieser Kurs richtet sich an alle, die einen eigenen Adventskranz binden oder stecken möchten. Ebenso an alle, die ein weihnachtliches Gesteck mit oder ohne Kerze herstellen wollen. Die Unterlagen dafür können unterschiedlicher Art sein, ob Tontopf, kleine Baumscheibe oder ein Stück Wurzel. Bitte mitbringen: Tannengrün, Koniferenzweige, Buchsbaum, jede/r was sie/er hat. Kerzen, Teelichtgläser für Kränze, Strohkranz, Drahtring zum Kranzbinden, Tontopf, kleine Baumscheibe oder Wurzel, Schleifenband, Bindedraht, Krampen zum Stecken, Kranzdekoration...
Weiteres Material kann bei der Dozentin erworben werden.
Rückfragen bei der Dozentin, Telefon: 05721 926108.
Nordsehl, Atelier form.Art, Landstraße 38
Daniela Hein
Do, 26.11., 19.00 - 21.00 Uhr
4,50 EUR
(bereits ermäßigte Gebühr)
Anmeldeschluss: 18.11.
KursNr: 820515

„Ehrenamt“

Die Kontaktstelle Ehrenamt im Landkreis Schaumburg (KESS) veranstaltet in unregelmäßiger Folge das „Café Ehrenamt“.
Eingeladen sind Personen, die sich über Angebote ehrenamtlicher Tätigkeiten und die Arbeit der Kontaktstelle unverbindlich und in ungezwungener Atmosphäre informieren möchten oder Fragen zum ehrenamtlichen Engagement haben. Auch wer bereits ehrenamtlich tätig ist und sich über seine Aufgaben und Erfahrungen austauschen möchte sowie Vertreterinnen und Vertreter von Vereinen und Institutionen, die über ihre vielfältigen Aufgaben im Bereich der Freiwilligenarbeit informieren wollen, sind herzlich willkommen.
Ansprechpartner:
Kontaktstelle Ehrenamt im Landkreis Schaumburg – KESS, Jahnstr. 33, 31655 Stadthagen, Telefon: 05721 703 264, ehrenamt.12@landkreis-schaumburg.de

Für 2015 sind folgende Termine vorgesehen (jeweils von 17.00 bis 18.30 Uhr):

Bückeburg
Begegnungsstätte, Herderstr. 35 (Eingang Parkplatz)
Montag, 20.07.

Bad Nenndorf
Curanum Seniorenresidenz, Rudolf-Albrecht-Str. 44 A (Clubraum)
Hinweis:
Der im Frühjahrskatalog angegebene Termin 18.09. hat bereits am 18.03. stattgefunden. Wir bitten den Druckfehler zu entschuldigen.

Stadthagen
Alte Polizei,
Obernstr. 29 (Galerie-Café)
Mittwoch, 23.09.

Rinteln
Museum „Die Eulenburg“, Klosterstr. 21 (Eingang Bücherei, 3. Etage)
Mittwoch, 14.10.

Rodenberg
Backhaus Aktiv, Deisterstr. 17 (Seminarraum)
Donnerstag, 12.11.

Sozialleistungen im Überblick

Die zwölf Bücher des Sozialgesetzbuches und die verschiedenen Einzelgesetze zu Sozialleistungen sind selbst für Fachleute nicht leicht zu handhaben. Grundsicherung, Wohngeld, Pflegeversicherung, Rente, Schwerbehinderung oder Arbeitslosengeld - mit einem dieser Themen bekommt wohl jede/r Bürger/in zu tun. Betreuer/innen und Bevollmächtigte werden häufig mit Fragen aus dem weiten Leistungsspektrum konfrontiert. Bei der Veranstaltung informieren wir Sie über typische Sozialleistungen.
Stadthagen, Paritätische Lebenshilfe, Enzer Str. 50
Do, 15.10., 19.00 Uhr
gebührenfrei
KursNr: 150215

Rückwärts und alles vergessen

Demenz aus der Sicht Betroffener und Angehöriger

Aufgrund steigender Lebenserwartung sind immer mehr Menschen von Demenz betroffen. Durch fortschreitenden Gedächtnisverlust ist zunehmend die Hilfe anderer nötig. Die meisten Demenzkranken werden zu Hause von ihren Angehörigen versorgt. Wie nehmen demente Menschen wahr, was empfinden sie? Welche Beschäftigungsmöglichkeiten und Kommunikationsformen können hilfreich sein? Was können Betroffene und Angehörige tun, wenn das Gedächtnis nachlässt? Welche praktischen Hilfen, Leistungen und Unterstützungsmöglichkeiten gibt es? Auf diese und andere Fragen gibt die Veranstaltung Antwort und Anregungen.
Die Referentin ist eine ausgewiesene Fachfrau zum Thema Demenz und Leiterin der Tagespflege der Tönebön-Stiftung in Hameln.
Bückeburg, Seniorenresidenz Rosengarten, Friedrich-Bach-Str. 13
Dorothee Rottmann-Heuer
Di, 03.11., 19.00 Uhr
gebührenfrei
KursNr: 160302

Betreuerinnen- und Betreuertreff

Etwa 3.000 Menschen im Landkreis können aufgrund von Alter, Krankheit oder Behinderung ihre Angelegenheiten nicht mehr alleine regeln und benötigen deshalb eine Betreuung. Der Betreuungsverein Schaumburg e. V. hilft diesen Menschen durch die Übernahme von Betreuungen sowie die Gewinnung, Beratung, Unterstützung und Fortbildung von ehrenamtlichen Betreuerinnen und Betreuern. Die Veranstaltungen bieten Gelegenheit für ehrenamtliche Betreuerinnen und Betreuer sowie für Interessierte, miteinander zum Thema rechtliche Betreuung ins Gespräch zu kommen und sich beraten zu lassen. Der offene Treff wird in Stadthagen am 1. Donnerstag im Monat, in Rinteln am 2. und in Bückeburg am 3. Donnerstag im Monat jew. von 10.00 - 12.00 Uhr angeboten.

Stadthagen, Paritätische Lebenshilfe, Enzer Str. 50
Do, 06.08., 10.00 - 12.00 Uhr
6 Vormittage
gebührenfrei
KursNr: 161315

Rinteln, Betreuungsverein, Börries-v.-Münchhausen-Weg 2
Do, 13.08., 10.00 - 12.00 Uhr
6 Vormittage
gebührenfrei
KursNr: 161612

Bückeburg, Betreuungsverein, Lange Str. 4
Do, 20.08., 10.00 - 12.00 Uhr
6 Vormittage
gebührenfrei
KursNr: 161702

Betreuerinnen und Betreuer miteinander im Gespräch

Die Veranstaltung bietet Gelegenheit für ehrenamtliche Betreuerinnen und Betreuer sowie für Interessierte, sich auszutauschen. Dabei kann es um Erfahrungen mit dem Thema rechtliche Betreuung gehen wie auch um Fragen zu Betreuungsverfügung, Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung.
Rinteln, Betreuungsverein, Börries-von-Münchhausen-Weg 2
Mi, 11.11., 19.00 Uhr
gebührenfrei
KursNr: 160612

Betreuung und Vorsorge

In welchen Situationen ist es sinnvoll eine Vorsorgevollmacht zu erteilen? Welche formellen Vorgaben gibt es? Wie wird eine Betreuung eingerichtet? Welche Aufgaben haben Bevollmächtigte oder Betreuer/innen? Mit einer Vorsorgevollmacht beauftragen Sie jemanden, Entscheidungen für Sie zu treffen, wenn Sie selber dazu nicht in der Lage sind. Eine weitere Möglichkeit für einen anderen Menschen zu handeln, ist die Einrichtung einer rechtlichen Betreuung. Eine Rechtsvertretung kann aufgrund einer Altersgebrechlichkeit, durch einen Unfall oder eine Erkrankung nötig werden. Wir informieren Sie über Möglichkeiten und Grenzen von Vorsorgevollmacht und Betreuung. Weitere Möglichkeiten der Selbstbestimmung und Vorsorge sind Patientenverfügung und Betreuungsverfügung.
Bad Nenndorf, DRK-Seniorenbegegnungsstätte, Brunnenstr. 2
Do, 19.11., 19.00 Uhr
gebührenfrei
KursNr: 160808

Umgang mit schwierigen Menschen

Der Umgang mit schwierigen Menschen ist sowohl im Privatleben als auch im Beruf eine ganz besondere Herausforderung. In diesem Kurs bekommen Sie hilfreiche Anregungen und probieren diese in praktischen Übungen aus.
Inhalte:

- Was schwierige Menschen schwierig macht
- Die wichtigsten Kommunikationsregeln
- Sich selbst vor Kritik und Angriffen schützen
- Gespräche beenden – Ausstieg aus der Situation finden

Für ehrenamtlich Tätige sowie Privatpersonen.
Stadthagen, VHS, Jahnstr. 21 A
Ingryt Paterok
Fr, 06.11., 18.00 - 21.15 Uhr,
Sa, 07.11., 09.00 - 12.15 Uhr
56,00 EUR
Keine Gebührenermäßigung möglich!
Anmeldeschluss: 30.10.
KursNr: 54WA15

© twinlili_pixelio

Immer stirbt ein einzigartiger Mensch auf seine Weise

Biografie zwischen Leben, Sterben und Tod, Liebe und Empathie

Vom ersten bis zum letzten Atemzug stehen wir vor der Aufgabe, ein Leben in eigener Verantwortung zu gestalten, das uns einerseits zugemutet wird, das wir „erleiden“ und annehmen müssen und das uns anderseits aber Tag für Tag Entscheidungen abverlangt.
Rinteln, Klinikum Schaumburg, Virchowstr. 5
Prof. Dr. Annelie Keil
Di, 06.10., 19.30 Uhr
gebührenfrei
Um eine Spende wird gebeten.
Informationen und Anmeldung:
Hospizverein Rinteln e. V.
Frau Schumer
Telefon: 05751 41595
KursNr: 160112

junge vhs

Babysitter-Kurs

Babysitten kann so einfach sein. Damit dieser Job nicht mehr Stress als nötig bringt, werden die zukünftigen Babysitter gründlich auf ihre Aufgabe vorbereitet. Dieser Kurs ist für Jugendliche ab 13 Jahren, die Spaß am Umgang mit Kindern haben, geeignet. Nach Abschluss des Kurses erhalten die Jugendlichen einen „Babysitter-Pass“.
Die Themen im Einzelnen:

- Entwicklung, Ernährung und Pflege des Kindes
- Kinder sinnvoll beschäftigen
- Erste Hilfe am Kind und Unfallverhütung
- Versicherungsschutz, Aufsichtspflicht
- Verhältnis zu den Eltern

Rinteln, VHS, Klosterstr. 26
Horst Hillen
Sa, 10.10., 12.00 - 16.45 Uhr
So, 11.10., 12.00 - 17.30 Uhr
38,00 EUR
Keine Ermäßigung außer S-Club
Anmeldeschluss: 28.09.
KursNr: 210112

© lichtkunst.73_pixelio

Junge Volkshochschule

Angebote der Politischen Bildung können mit Mitteln aus dem Kinder- und Jugendplan des Bundes bezuschusst werden. Es umfasst Angebote und Themen, die sich an der Lebenswelt der Jugendlichen orientieren. Beteiligungsmöglichkeiten von Jugendlichen sollen erarbeitet und erprobt werden. Eine Partnerschaft zwischen schulischer Bildung und Junger Volkshochschule wird gefestigt. Dieses Projekt versteht sich als Aufforderung zum Mitmachen für Jugendliche und Multiplikatoren/innen.
Ansprechpartnerin:
Bernadette Unger-Knippschild
Telefon: 05751 890214

Konflikte gewaltfrei lösen

Konflikte treten immer wieder auf, im Unterricht, auf dem Schulhof, in der Freizeit. Wir gehen davon aus, dass Jugendliche durchaus in der Lage sind, ihre Probleme untereinander mit gewaltfreien Mitteln selber zu lösen. Dafür bedarf es bestimmter Fähigkeiten und Fertigkeiten, die wir in diesen Seminaren trainieren wollen.
Termine nach Absprache.

Aktiv in der SV-Arbeit

Schüler/innen gestalten Schule

In Zusammenarbeit mit dem Kreisschülerrat
Du brauchst neue Ideen, um interessante Projekte an deiner Schule zu entwickeln und umzusetzen? Oder du willst mit anderen Schülern/innen deine Gedanken und Erfahrungen diskutieren oder dir Rat holen? Auf diesem Seminar treffen sich Klassensprecher/innen, SV-Leute und engagierte Schüler/innen, die Lust auf Veränderung und tolle Aktionen an ihrer Schule und im KSR haben. Ob Projektwoche, Schulhof- und Pausengestaltung oder Jugendpolitik, die Themen bestimmst du mit! Ein Wochenende, um nette Leute zu treffen, Kontakte zu knüpfen, mal den Frust abzulassen und gemeinsam Spaß zu haben.
Termine und Orte nach Absprache

TIPP
Anmeldung
Viele Wege führen zu Ihrer VHS. Bitte melden Sie sich für jeden Kurs schriftlich an: mit dem eingehefteten Anmeldevordruck, per Fax oder per Internet. Auch telefonische Anmeldung ist grundsätzlich möglich.

Programmbereich Kultur

Ihre Ansprechpartnerin
in der VHS Schaumburg:

Dunja Cordes
Telefon: 05721 787115
cordes@vhs-schaumburg.de

VHS: Kultur macht stark

In unseren Angeboten der Kulturellen Bildung erlernen, erproben, entwickeln und erweitern Sie Kernkompetenzen wie Kreativität, Flexibilität, Improvisationsbereitschaft, Problemlösungsstrategien und Teamfähigkeit. Nutzen Sie Kreativkurse, um Ihre Lern- und Erfahrungsräume zu erweitern. Persönliche und berufliche Interessen lassen sich dabei optimal miteinander verbinden.

Im Bereich der kulturellen Medienbildung finden Sie Angebote, in denen Sie lernen, sich den vielfältigen Herausforderungen im Prozess der Digitalisierung der Gesellschaft zu stellen und sich in allen Lebensbereichen zu orientieren.

Kulturelle Bildung schafft in ihrer Offenheit für alle Bürgerinnen und Bürger Zugänge zur Kultur und ermöglicht gesellschaftliche Teilhabe, sie fördert Integration und Inklusion. „Gerade die sozialen, kreativen und kommunikativen Potenziale der kulturellen Erwachsenenbildung sind perspektivisch von großer und wachsender Bedeutung“, betont etwa auch die Enquete-Kommission „Kultur in Deutschland“ in ihrem Abschlussbericht.

Themen im Programmbereich

- Theater, Literatur, Musikgeschichte
- Wilhelm-Busch-Akademie
- Künstlerische Techniken
- Drucken, Zeichnen, Aquarell, Acryl, Öl
- Porzellan, plastisches Gestalten, Schmuck, Schneidern
- Fotografie, Musik
- Basteln, Tanz
- Sport, Stilberatung
- Junge VHS

© berggeist007_pixelio

Gärten in der Literatur

„Willst du ein Leben lang glücklich sein, dann werde Gärtner!“
Chinesischer Spruch
An zwei Vormittagen werden Prosatexte gelesen und Gedichte rezitiert, in deren Mittelpunkt Gärten stehen. Es wird u. a. vom Edengarten von Ceylon, von japanischen Gärten und vom Garten der Tuilerien gesprochen. Die Gedichte und Prosatexte sind von Karl Foerster, Hugo von Hofmannsthal, Leo Tolstoi, Francis Bacon, Max von Dauthendey, Hermann Hesse, Basil Hall Chamberlain, Ludwig Börne und Paul Verlaine.
Bückeburg, VHS, Schlossplatz 3 A
Susanne Meeske-Geffroy
Mi, 23.09., 10.00 - 12.15 Uhr
2 Vormittage
16,50 EUR
Anmeldeschluss: 13.09.
KursNr: 310202

Literaturseminar

Alma Mahler-Werfel (1879 - 1964)

„Mir ist oft, als ob man mir die Flügel beschnitten hätte.
Gustav, warum hast du mich flugfrohen, farbfrohen Vogel an Dich gekettet,
wo Dir doch mit einem grauen, schweren besser geholfen wäre.“
Das bewegte Leben von Alma Mahler-Werfel wird geschildert, einer Frau, die bedeutendste Künstler ihrer Zeit in den Bann zog. Sie – selbst künstlerisch begabt – spielte Klavier und komponierte. In erster Ehe war sie mit dem Komponisten Gustav Mahler verheiratet, in zweiter Ehe mit dem Architekten Walter Gropius und in dritter Ehe mit dem Schriftsteller Franz Werfel, über dessen Leben und Werk auch gesprochen wird.
Bückeburg, VHS, Schlossplatz 3 A
Susanne Meeske-Geffroy
Mi, 11.11., 10.00 - 12.15 Uhr
4 Vormittage
35,00 EUR
Anmeldeschluss: 01.11.
KursNr: 310102

Amateurtheater

Ein Kurs der „Schaumburger Bühne“

Machen Sie mit bei der Theatergruppe der VHS Schaumburg! Der Kurs richtet sich an alle, die Interesse an der Arbeit auf, vor und hinter der Theaterbühne haben.
Obernkirchen, Schulzentrum, Admiral-Scheer-Str. 2
Jürgen Morche
Mo, 14.09., 19.15 - 21.30 Uhr
12 Abende
gebührenfrei
KursNr: 860111

Theater und Erfahrung

In Zusammenarbeit mit dem Kommunikationszentrum >alte polizei<
In- und Ausländer, Frauen und Männer, Alt und Jung oder Groß und Klein und andere anziehende Gegensätze treffen aufeinander und machen Theater. Die seit 1992 bestehende Gruppe entwickelt Szenen aus ihrem Erfahrungs- und Erlebnisschatz, die am Ende in einer Aufführung gezeigt werden. Interessierte sind jederzeit willkommen.
Stadthagen, >alte polizei<, Obernstr. 29
Renate Junklewitz
Mi, 16.09., 19.00 - 21.15 Uhr
20 Abende
gebührenfrei
KursNr: 160315

TIPP

Anmeldeschluss versäumt?
Rufen Sie uns an. Es lohnt sich nachzufragen, ob noch ein Platz frei ist.

Eine Frau auf dem Pharaonenthron: Hatschepsut

Geschichte und Archäologie – mit den neuesten Grabungsergebnissen

In Zusammenarbeit mit der Leibniz Universität Hannover
Das pharaonische Ägypten ist eine in ihren wesentlichsten Bereichen von Männern dominierte Gesellschaft gewesen; dennoch spielten – auch auf dem Thron – Frauen eine nicht untergeordnete Rolle; eine von ihnen ist Hatschepsut, die gegen den eigentlich Berechtigten, ihren Stiefsohn Thutmosis III., Pharaonin wurde. Am Beginn des Seminars wird die allgemeine politische Situation in der 18. Dynastie (ab 1550 v.Chr.) beschrieben und die innenpolitische Rolle, die Hatschepsut im komplexen Machtgefüge spielte. Bedeutende Teile des Karnaktempels werden von ihr und später von Thutmosis III. umorganisiert und ausgebaut, errichtet wird die 'Rote Kapelle', Obelisken, der Festtempel Thutmosis' III. Auf der thebanischen Westseite wird der Terrassentempel der Königin (mit den Reliefs der detaillierten Schilderung ihrer Weihrauchexpedition nach Punt) errichtet, der sicherlich zu den großartigsten Architekturschöpfungen Ägyptens gehört. Im Tal der Könige wird eine neue Grabtradition begründet bzw. weitergeführt, das Felsgrab, dessen Innenwände mit Texten und Darstellungen, sog. Jenseitsführern, versehen ist – minutiösen Beschreibungen der Fahrt des Sonnengottes über das nächtliche Firmament. Abgerundet wird das Seminar mit der Frage, wie und auf welcher Ebene die Auseinandersetzung zwischen Hatschepsut und ihrem Widersacher Thutmosis geführt wurde und was letztendlich das Resultat dieses 'Erbstreites' gewesen ist sowie mit detaillierten Einblicken in die neusten Grabungen (Karten, Fotos, Pläne). Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Bückeburg, VHS, Schlossplatz 3 C
Dr. Albrecht Endruweit
Sa, 10.10., 10.00 - 19.00 Uhr
37,00 EUR
Anmeldeschluss: 24.09.
KursNr: 320102

© Niki Vogt_pixelio.de

Texte und Zeichen

Eine Kulturgeschichte der Schriftlichkeit im pharaonischen Ägypten

In Zusammenarbeit mit der Leibniz Universität Hannover
Dieses Seminar versteht sich als eine Kulturgeschichte der Schriftlichkeit der antiken Hochkultur; es wird die Entzifferung der Hieroglyphen durch Champollion erörtert, besonders aber die Frage nach der Schreib- und Lesekundigkeit in der ägyptischen Gesellschaft und generell, an wen überhaupt sich die zahlreichen Texte auf Papyrus und Stein richteten. Lesen und Schreiben konnte offenbar nur ein exklusiver Kreis von „Eingeweihten"; entsprechende Kenntnis war Herrschaftswissen und Herrschaftsmitte, an dem naturgegeben nur wenige teilhaben konnten (und sollten).
An zahlreichen ausgewählten Zitaten aus den Originaltexten wird sich ein umfassendes Bild der ägyptischen Gesellschaft ergeben.
Die Bandbreite reicht von Pyramidentexten und detaillierten Jenseitsbeschreibungen über Grabräuberakten bis hin zu den Schülerhandschriften und Notizen aus dem täglichen Leben aus dem Arbeiterdorf Deir el-Medine.
Rinteln, VHS, Klosterstr. 26
Dr. Albrecht Endruweit
Fr, 15.01., 16.00 - 21.00 Uhr
Sa, 16.01., 10.00 - 19.00 Uhr
59,20 EUR
Anmeldeschluss: 05.01.
KursNr: 320112

J.-B. Lully, André Campra, J.-P. Rameau und die französische Barockoper

In Zusammenarbeit mit der Leibniz Universität Hannover
Mit der am 27. April 1673 uraufgeführten Oper „Cadmus et Hermione" schufen Jean-Baptiste Lully (1632-1687) und der Librettist Philippe Quinault die „Tragédie lyrique", eine genuin französische Opernform, die von nun an maßgebend wurde. Handlungssphären waren die antike Mythologie sowie Mittelalter- und Renaissanceromane. Anders als in der italienischen Oper mit ihren im Mittelpunkt stehenden Sängern und Kastraten sind in der Tragédie lyrique Sänger, Chor und Ballett auf einer Stufe angesiedelt. Der Einsatz von Kastraten war untersagt. Auf der Bühne galt es, «le merveilleux" darzustellen, das Wunderbare, eine Natur, realer als die Natur selbst.
Jean-Philippe Rameau (1683-1764) betrat 1733 mit „Hippolyte et Aricie" die Bühne der Tragédie lyrique. Er nahm sich des Lullyschen Typus an, erweiterte das musikalische und dramatische Spektrum, was bei Zeitgenossen zu einer Spaltung in „Lullyisten" und „Ramisten" führte. Mit der Form des „Opéra-Ballet", begründet durch L'Europe galante (1697) von André Campra (1660-1744), flossen alltagsnähere Stoffe in die Oper ein wie auch andere Nationen und Kulturräume, was sich insbesondere in Rameaus „Les Indes galantes" (1735) zeigt.
Das Seminar beleuchtet anhand ausgewählter Werke von Rameau, Campra und Lully Aspekte der französischen Oper des 17. und 18. Jahrhunderts. Musikalische Fachkenntnisse werden nicht vorausgesetzt.
Bückeburg, VHS, Schlossplatz 3 A
Dennis Hopp
Sa, 21.11., 14.00 - 19.00 Uhr
So, 22.11., 10.00 - 13.15 Uhr
39,00 EUR
Anmeldeschluss: 05.11.
KursNr: 340102

© Uta Herbert_pixelio

In Kooperation mit dem KulturForum Bad Nenndorf

Die Transsibirische Eisenbahn von Hamburg bis zum steinernen Drachen

Multivisionsshow

Eine Reise mit der Transsibirischen Eisenbahn hat ihren Mythos und abenteuerlichen Charakter bis heute nicht verloren. Die fast 10 000 Kilometer lange Bahnstrecke ist seit über 100 Jahren die Lebensader Sibiriens und der angrenzenden Länder. Bei insgesamt vier Reisen zu unterschiedlichen Jahreszeiten habe ich die Menschen und ihre unterschiedlichen Kulturen erlebt und kennen gelernt. Meine Reportage führt zuerst mit dem Zug von Hamburg in die Millionenmetropole Moskau. Nach dem Besuch der beeindruckenden Stadt und des orthodoxen Klosters in Sergiev Posad geht es in das sagenumwobene Sibirien. In der einst menschenleeren Taiga wuchsen Städte wie Jekaterinburg, Novosibirsk und Irkutsk heran, andere Regionen blieben bis heute nahezu unberührt. Der Besuch einer kleinen Taigasiedlung und in einem Kinderheim vermittelt einen hautnahen Einblick in den harten sibirischen Alltag. Einer der Höhepunkte dieser Reise ist der Baikalsee – die Perle Sibiriens – mit beeindruckenden Landschaften. Im sibirischen Winter folge ich einheimischen Fischern auf das Eis des Baikalsees. Im Sommer treffe ich Schamanen, Burjaten und buddhistische Mönche, deren Leben ich vorstelle. Auf dem Weg in die Hauptstadt Ulan Bator durchquert der Zug die endlose Steppe. Die hier lebenden mongolischen Nomaden ziehen bis heute im Wechsel der Jahreszeiten mit ihren Viehherden durch das Land. Von der aufstrebenden Hauptstadt geht es in die Steppe. Hier lebe ich in einer Jurte bei einer Nomadenfamilie. Schafe hüten, Yaks melken, Kuhfladen sammeln, Pferde treiben und reiten bestimmen hier den Alltag. Durch die gefürchtete Wüste Gobi geht die Reise nach China, zunächst zu den Hängenden Klöstern und zu den Yungang-Grotten in der Nähe von Datong. Nach 10257 Kilometern endet die Reise in Peking mit dem Besuch des „Steinernen Drachen“, wie die Chinesische Mauer in China genannt wird.

© KulturForum Bad Nenndorf e.V.

Bad Nenndorf, Kurtheater
Peter Fabel
Mo, 28.09., 19.30 Uhr
9,00 EUR (ermäßigt 7,00 EUR) an der Abendkasse
KursNr: 410308

Mit dem Motorroller rund ums Schwarze Meer

Lichtbildervortrag

Karl Schmoll fährt per Motorroller durch die Welt.
Seine 13. Roller-Tour führte ihn durch Polen in die Ukraine, nach Kiew – und auf die Krim.
Weiter ging es nach Sotschi in Russland; dann nach Georgien, in die Hauptstadt Tiflis und auf schlimmen Straßen tief in den Kaukasus - bis auf die Spuren von Prometheus. Auf der Rückfahrt durch die gesamte Türkei besuchte er auch Hattuscha, vor 4000 Jahren das Zentrum der Hethiter - und nach Gordion, wo sich Alexander der Große verewigte und König Midas begraben liegt.
Auf über 9000 km Strecke erlebte Schmoll viel Spektakuläres, viel Unerwartetes, viel Schönes, Unvergessliches. Abenteuer pur!
Bad Nenndorf, Curanum Seniorenresidenz, Pavillon
Karl Schmoll
Do, 08.10., 19.30 Uhr
6,00 EUR (ermäßigt 5,00 EUR) an der Abendkasse
KursNr: 410108

Myanmar – Zauber eines goldenen Landes

Multivisionsshow

„Wer das Lächeln sucht, wird es in Burma finden.“ Kaum ein Satz könnte das Burmesische Volk trefflicher beschreiben. Ein Volk das trotz Unterdrückung und Ausbeutung sein liebenswürdiges Naturell erhalten hat. Ein Volk, dem der Optimismus in die Wiege gelegt wurde, das dominiert ist von einem positiven Grundrauschen, das ansteckt und jeden Besucher tief berührt.
Als Andreas Pröve vor über 30 Jahren zum ersten Mal nach Burma kam, fand seine Begeisterung keine Grenzen. „Es ist eine Perle in einem Haufen Kies“, notierte er damals in seinem Tagebuch. In der Tat, kaum ein Land kann mit einer solchen Vielfalt an unterschiedlichen Kulturen, Völkern, landschaftlichen Schönheiten und monumentalen Superlativen aufwarten wie das heutige Myanmar. Nun ist Andreas Pröve noch einmal durch Burma gereist und dokumentiert sein Traumland mit spektakulären Aufnahmen.
Bad Nenndorf, Kurtheater
Andreas Pröve
Mo, 25.01., 19.30 Uhr
9,00 EUR (ermäßigt 7,00 EUR) an der Abendkasse
KursNr: 410408

In Zusammenarbeit mit dem Wilhelm-Busch-Geburtshaus

Ein Dorfspaziergang

Mit Wilhelm Busch durch Wiedensahl

Mehr als 40 Jahre lebte Wilhelm Busch in seinem Dorf Wiedensahl. Hier fand er Abstand zum Getriebe der großen Welt und die Ruhe, um „in den Laubengängen des intimeren Gehirns zu lustwandeln, wo´s bekanntlich schön schattig ist“. In seiner Heimat entstanden viele seiner berühmten Bildergeschichten. Hier malte, dichtete, zeichnete er und lebte ein stilles beschauliches Leben. Zu Beginn erfolgt eine ca. 40 minütige Führung durch das Geburtshaus, die sie danach zu Sehenswürdigkeiten des Dorfes und seiner nahen Umgebung begleitet. Im Anschluss haben Sie die Möglichkeit das Museum im Alten Pfarrhaus, ebenfalls eine Wohnstätte Wilhelm Buschs, zu besuchen.
Wiedensahl, Wilhelm-Busch-Geburtshaus, Hauptstr. 68 a
Frieda Höltke
So, 27.09., 14.00 Uhr
9,00 EUR
inkl. Eintritt Wilhelm-Busch-Museum
Anmeldeschluss: 17.09.
KursNr: 420115

„Der schöne Sommer ging von hinnen...“

Vortrag

Mit Wilhelm Busch durchs Gartenjahr
Wilhelm Buschs Liebe zum Garten war ohne alle Vorbehalte. In seinem Leben hat der Künstler mehr Zeit dort zugebracht, als irgendwo sonst. Im Zyklus der Jahreszeiten bringt uns Frieda Höltke mit Gedichten, Geschichten und Briefpassagen Buschs Begeisterung und Liebe zur Natur nahe.
Stadthagen, VHS, Jahnstr. 21 A
Frieda Höltke
Mi, 04.11., 19.00 Uhr
6,00 EUR
Anmeldeschluss: 27.10.
KursNr: 420215

Figürliches Arbeiten mit Keramik für Weihnachten

Wir modellieren mit Ton und orientieren uns an dem menschlichen Körper. Das Bildergeschichtenwerk von Wilhelm Busch wird ebenfalls Inspirationsquelle sein. Gerne können aber auch Dinge gearbeitet werden, wie z. B. Gefäße und Sachen für den Garten. Die Ergebnisse werden nach dem Schrühbrand an einem weiteren Termin glasiert und dekoriert. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Das Material wird nach Verbrauch abgerechnet.
Bitte mitbringen: Skizzenblock, Stifte und Schürze.
Rinteln, VHS, Klosterstr. 26
Gudrun-Sophie Frommhage-Davar
Sa + So, 28.11. - 29.11.,
10.00 - 17.30 Uhr
Sa, 12.12., 10.00 - 14.45 Uhr
68,00 EUR
ohne Materialkosten
Anmeldeschluss: 18.11.
KursNr: 820412

Liebe sagt man schön und richtig

Das illustrierte Künstlerbuch

So vielfältig wie die Liebe sind die Möglichkeiten der Illustration, Emotionen, Zeitabläufe und Begebenheiten zu visualisieren. In dem Kurs entsteht ein Künstlerbuch, das durch eine Fadenbindung seine geschlossene Form erhält. Die Textebene, basierend auf Liebesgedichten von Wilhelm Busch, spielt im Bereich der Illustration eine wesentliche Rolle. Um diese harmonisch mit der Bildebene zu verbinden, werden verschiedene Varianten der typografischen Gestaltung vorgestellt und umgesetzt. Im Vordergrund der künstlerischen Arbeit steht die Papiercollage sowie Schreiben und Zeichnen mit Tusche und Feder. Das Papiermaterial, gefunden in Zeitschriften und Magazinen, führt zu ungewöhnlichen illustrativen Ideen und wird durch die Tuschezeichnung ergänzt. Zeichnerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Bitte mitbringen: Skizzenblock, Bleistifte, Tusche, Zeichen- und Schreibfedern mit Halter, zwei Pinsel, alte Zeitungen, Magazine, Papierreste (in einem Karton alles sammeln, was einem an Papier „zwischen die Finger kommt“), Kleber, Schere, weiteres Material wird nach Verbrauch abgerechnet.
Rinteln, VHS, Klosterstr. 26
Uta Melletat
Sa, 28.11., 10.00 - 17.30 Uhr
So, 29.11., 10.00 - 17.30 Uhr
52,50 EUR
ohne Materialkosten
Anmeldeschluss: 18.11.
KursNr: 810412

TIPP

Beratung
BERATUNG wird bei uns groß geschrieben. Die Mitarbeiter/innen der VHS (siehe Seite 3) nehmen sich Zeit für Ihre Anliegen.

Malen lernen

Maltechniken im Vergleich

Für alle Malinteressierten
Wer kennt die Unterschiede zwischen den einzelnen Maltechniken und weiß, welche ihm/ihr besondere Freude macht?
Hier erlernen Sie drei klassische Deckfarbentechniken im Vergleich:

- Temperamalerei (die älteste Deckfarbentechnik),
- Ölmalerei (die „Königsdisziplin“),
- Acrylmalerei (relativ neue, verbreitete Technik).

In sinnvoller Reihenfolge werden diese Techniken vorgestellt und praktisch erprobt, Unterschiede und Gemeinsamkeiten untersucht. Jede/r wird seine/ihre persönliche Lieblingsmaltechnik herausfinden.
Bei aller Praxis kommt die Theorie nicht zu kurz: Farbenlehre, Komposition und Perspektive, Licht und Schatten bestimmen seit Jahrhunderten die Malerei und sollen auch hier Basis für gelungene Werke sein. Der Kurs ist offen für experimentelle (abstrakte) Ansätze, Kreativität und Ideen der Teilnehmenden.
Am ersten Abend erfolgt eine ausführliche Kurs- und Materialbesprechung. Material wird zunächst gegen Gebühr nach Verbrauch gestellt (ca. 1,00 - 2,00 EUR pro Teilnehmer/in).
Stadthagen, VHS, Jahnstr. 21 A
Bernhard Lehmann
Mi, 07.10., 18.30 - 20.45 Uhr
6 Abende
51,50 EUR
ohne Materialkosten
Anmeldeschluss: 28.09.
KursNr: 810415

© Grandhomme

Langer Malsonntag

Lernen Sie verschiedene Maltechniken kennen

Dieser Tag ist für alle gedacht, die in verschiedene Maltechniken hinein schnuppern möchten oder bereits Erfahrung in einer Maltechnik haben und etwas Neues ausprobieren wollen. Acryl-, Aquarell- und Pastellmalerei werden von der Dozentin vorgeführt und erläutert. In entspannter Atmosphäre bei Kaffee und Gebäck haben Sie danach genug Zeit für den Austausch untereinander, eigene Malexperimente zum Erlernen der Technik.
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Material kann bei der Dozentin geliehen oder erworben werden. Eigenes Material, sofern vorhanden, darf gern mitgebracht werden. Für Verzehr von Kaffee und Gebäck wird ein Kostenbeitrag von 1,50 EUR erhoben.
Rinteln, VHS, Klosterstr. 26
Martina Grandhomme
So, 18.10., 11.00 - 16.15 Uhr
19,50 EUR
ohne Materialkosten
Anmeldeschluss: 08.10.
KursNr: 810112

Karikaturen, Bilderfolgen und Comics zeichnen

In Kooperation mit dem Museum Bückeburg
Wilhelm Busch gilt als der Urvater des Comics. Was macht seine Zeichnungen auch heute noch so faszinierend für uns? In Anlehnung an die Ausstellung „Streich auf Streich - 150 Jahre deutschsprachige Comics“ wollen wir dieser Frage nachgehen und herausfinden, welche Merkmale eine Zeichnung haben muss, damit sie komisch wirkt.
Als Einstieg ist ein Gang durch die Ausstellung geplant, um uns von den ausgestellten Comics inspirieren zu lassen, sie miteinander zu vergleichen und zu verfolgen, wie sich der deutsche Comic seit Wilhelm Busch entwickelt hat. Danach haben die Teilnehmenden die Möglichkeit, selbst eine oder mehrere Menschen- oder Tierfiguren unter Anleitung der Dozentin zur Karikatur zu entwickeln und in einer Bilderfolge agieren zu lassen. Auf Wunsch der Teilnehmenden kann aus der Bilderfolge ein kleines, einfach gebundenes Buch hergestellt werden. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Bitte mitbringen: Bleistifte, Radiergummi, Filzstifte oder Fineliner, Zeichenpapier nach Wunsch und falls vorhanden Aquarell- oder Deckfarben, Tinte oder Tusche, Zeichenfedern mit Federhalter. Ergänzendes Material kann auch im Kurs geliehen oder erworben werden.
Bückeburg, Museum Bückeburg, Lange Str. 22
Martina Grandhomme
Sa, 14.11., 10.30 - 16.30 Uhr
So, 15.11., 10.30 - 16.30 Uhr
46,50 EUR
ermäßigte Gebühr: 26,25 EUR
ohne Materialkosten
Anmeldeschluss: 04.11.
KursNr: 810302

TIPP
Anmeldung
Viele Wege führen zu Ihrer VHS. Bitte melden Sie sich für jeden Kurs schriftlich an: mit dem eingehefteten Anmeldevordruck, per Fax oder per Internet. Auch telefonische Anmeldung ist grundsätzlich möglich.

Malen mit Pastell- und Ölpastellkreide

Pastell- und Ölpastellkreiden sind leicht zu handhaben, relativ preiswert und bieten Anfänger/innen einen idealen Einstieg in die Malerei. Mit der trockenen Pastellkreide kann man durch Verwischen schöne weiche Effekte erzielen. Durch Übereinanderlegen der Farben erzielt man auf einfache Art Mischtöne. Die von der Konsistenz her eher fettige Ölpastellkreide bietet malerisch wieder andere interessante Ausdrucksmöglichkeiten. Sie haben an diesem Wochenende die Möglichkeit, mit den beiden Kreidesorten und unterschiedlichen Papieren zu experimentieren. Nach einfachen Anfangsübungen kann abstrakt oder gegenständlich gemalt werden.
Der Kurs ist für Anfänger/innen und Teilnehmende mit Vorkenntnissen geeignet.
Bitte mitbringen: Feuchttücher, Bleistifte, raues Papier wie z. B. Aquarellpapier (mindestens A4-Format) und falls vorhanden Pastell- oder Ölpastellkreiden. Material, wie z. B. ergänzende Papiersorten, kann auch bei der Dozentin erworben werden, Pastellkreiden können ausgeliehen werden.
Stadthagen, VHS, Jahnstr. 21 A
Martina Grandhomme
Sa, 21.11., 11.00 - 16.15 Uhr
So, 22.11., 11.00 - 16.15 Uhr
35,00 EUR
ohne Materialkosten
Anmeldeschluss: 11.11.
KursNr: 810315

© Grandhomme

Spielerisch zeichnen lernen

Stifte, Kohle und Kreide

Sie trauen sich nicht, mit dem Zeichnen zu beginnen? Oder Sie haben schon Zeichnungen gemacht, bei denen das Radiergummi Ihr bester Freund war? Viele Zeichenversuche gehen schief, weil man zu verkrampft ist. Im Kurs beginnen wir ganz von vorn mit einfachen Übungen zur Lockerung und Strichführung. Danach befassen wir uns mit Proportionen, Strukturen, Licht und Schatten, Bildkompositionen und Perspektive. Zusätzlich wird das Sehen geschult. Gegen Ende des Kurses haben Sie die Möglichkeit, eine Ihrer Zeichnungen in eine einfache Kaltnadelradierung umzusetzen und mehrere Exemplare davon zu drucken.
Bitte mitbringen: Bleistifte HB, 2B, 4B, Zeichenpapier, falls vorhanden: Kohle und Kreiden. Ergänzendes Material kann im Kurs geliehen oder erworben werden.
Rinteln, VHS, Klosterstr. 26
Martina Grandhomme
Mi, 07.10., 19.00 - 21.15 Uhr
8 Abende
68,00 EUR
ohne Materialkosten
KursNr: 810212

Acrylmalerei und Aquarellmalerei

Zwei Techniken und ihre Möglichkeiten

Mit Acrylfarben kann man äußerst vielseitig arbeiten: deckend, transparent, pastos, unter Einsatz von Malmitteln, Strukturpasten, Sand, Kaffeemehl u. s. w.. Die Aquarellmalerei zeichnet sich vor allem durch Leichtigkeit, Spontanität und Transparenz aus. Sie ist ebenfalls vielseitig: man kann sie mit Bleistift-, Farbstift- und Federzeichnung kombinieren und durch ungewöhnliche Pinsel und andere Malwerkzeuge variieren. Im Kurs werden Grundtechniken von Acryl- und Aquarellmalerei vermittelt und je nach Neigung der Teilnehmenden entsprechende Zusatztechniken. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Vorhandenes Material bitte mitbringen. Ergänzendes Material kann im Kurs geliehen oder erworben werden.
Rinteln, VHS, Klosterstr. 26
Martina Grandhomme
Di, 29.09., 19.30 - 21.45 Uhr
8 Abende
68,00 EUR
ohne Materialkosten
KursNr: 810312

Aquarell

Mit der richtigen Technik zum eigenen Werk

Sie erlernen anhand der Themenschwerpunkte Landschaft und Stillleben die Grundlagen der Nass- und Trockentechniken für die klassische Aquarellmalerei. Darüber hinaus besteht die Möglichkeit experimenteller Erweiterung des Aquarells durch Abstraktion oder durch Kombination mit anderen Zeichen- und Maltechniken. Wichtige theoretische Fragestellungen wie z. B. Farbenlehre, Proportionslehre oder Perspektive werden in die praktische Arbeit einbezogen, sofern sie für deren Gestaltung von Bedeutung sind. Ebenso können von kunsthistorisch bedeutenden Vorbildern der Aquarellmalerei, z. B. Nolde, Turner, Koller Impulse ausgehen, die die eigene Arbeit bereichern.
Bitte mitbringen: Aquarellpinsel, -papier und -farben, Lappen und ein Wassergefäß.
Stadthagen, VHS, Jahnstr. 21 A
Bernhard Lehmann
Fr, 02.10., 09.30 - 11.45 Uhr
8 Vormittage
68,00 EUR
ohne Materialkosten
KursNr: 810115

TIPP

VHS + „Tropicana“
Wenn Sie einen Kurs ab 30 EUR buchen, schenken wir Ihnen einen Gutschein für einen Besuch im Spaßbad „Tropicana“.

Grundlagen der Acrylmalerei

Für Anfänger/innen und leicht Geübte

In diesem eintägigen Kurs wird Ihnen alles Wissenswerte zum Thema Acryl vermittelt. Farben, deren Eigenschaften sowie einige (Spachtel)Techniken werden gezeigt und probiert. Anschließend werden Sie ein Bild auf Leinwand nach Ihren Wünschen oder vorhandenen Vorlagen gestalten.
Bitte mitbringen: 1 - 2 Leinwände (bespannte Keilrahmen) oder auch Acrylblock DIN A3, Acrylfarben 60 - 70 ml pro Farbe, Borstenpinsel, Palette, Japan-Spachtel (Plastik), zwei Gläser, Pappteller, Küchenrolle, Einmalhandschuhe, Handtuch, Malkleidung und einen Föhn.
Stadthagen, VHS, Jahnstr. 21 A
Heidi Marohn
Sa, 10.10., 10.00 - 17.30 Uhr
27,00 EUR
Anmeldeschluss: 30.09.
KursNr: 810615

Wie kann ich eine eigene Bildidee entwickeln?

Acrylmalerei

Sie haben sich bestimmt schon einmal gefragt, wie komme ich zu einer eigenen Bildidee, ohne abzumalen? Wie finde ich meine eigene künstlerische Ausdrucksweise? In diesem Kurs werden Möglichkeiten dazu gezeigt. Als Inspiration können Fotos, Bilder oder Zeitschriften von Ihnen mitgebracht werden. Aufbauend auf Ihre persönlichen Vorkenntnisse werden Sie von mir tatkräftig unterstützt und ein überraschendes Ergebnis erzielen, wenn Farbe und Form, abstrakt oder real, im Zusammenspiel mit Ihrer eigenen Grundidee zusammen treffen.
Bitte mitbringen: Zwei mittelgroße Leinwände (ca. 50 x 60 cm), Acrylfarben 60 - 70 ml je Farbe in Gelb, Rot, Blau, Braun, Ocker, Schwarz und Weiß, Borstenpinsel, Flachpinsel ca. 4 - 5 cm, Palette, Spachtel (Plastik), zwei Gläser, Pappteller, Küchenrolle, Einmalhandschuhe, Wasserspritze, Handtuch, Malkleidung und einen Föhn.
Stadthagen, VHS, Jahnstr. 21 A
Heidi Marohn
Sa, 07.11., 10.00 - 17.30 Uhr
25,00 EUR
ohne Materialkosten
Anmeldeschluss: 29.10.
KursNr: 810215

© Tim Reckmann_pixelio

Kolorierte Aquarellskizzen

Workshop

Voraussetzung sind Grundkenntnisse der Perspektive und des Umgangs mit Aquarellfarben. Eine Auffrischung der zeichnerischen Perspektive kann auf Wunsch vorab erfolgen.
Ziel des Kurses ist es, locker mit Aquarellfarben umzugehen. Zunächst zeichnen Sie eine Skizze mit einem Fineliner (wasserfest und nicht wasserfest). Danach erfolgt eine lockere Aquarellierung. Dabei zu beachten ist: weniger ist mehr! Ein „Ausmalen“ der Skizze sollte vermieden werden. Sie werden erstaunt sein, wie leicht das geht. Rückfragen sind unter Telefon: 05721 936284 möglich.
Bitte mitbringen: Aquarellblock bzw. -papier (mind. 300 g), Aquarellfarben und Pinsel, Fineliner z. B. Faber Castell pitt artist Stärke F oder edding1800 profipen 0,5 oder MICRON 04 jeweils permanent und nonpermanent, zwei Wassergläser und Papiertaschentücher.
Stadthagen, VHS, Jahnstr. 21 A
Gertrud Adrian
Sa, 14.11., 10.00 - 14.15 Uhr
So, 15.11., 10.00 - 14.15 Uhr
27,50 EUR
ohne Materialkosten
Anmeldeschluss: 04.11.
KursNr: 811315

Winterbilder in Aquarell

Wie malt man Winterbilder, wenn in der Aquarellmalerei der Kontrast „weiß“ tabu ist?
Wir wollen Winterlandschaften erarbeiten und schneebedeckte Bäume in einer besonderen Technik darstellen. Desweiteren können Weihnachtskarten mit Wintermotiven schnell und einfach gemalt werden. Rückfragen sind unter Telefon: 05721 936284 möglich.
Bitte mitbringen: Aquarellblock (mind. 300 g), Pinsel, Passepartoutkarten, Aquarellfarben (unbedingt erforderlich: neutraltinte, indigo, ultramarinblau feinst., bergblau, mangan-violett), zwei Wassergläser, flache Porzellanteller und Papiertaschentücher.
Stadthagen, VHS, Jahnstr. 21 A
Gertrud Adrian
Sa, 12.12., 10.00 - 15.00 Uhr
16,50 EUR
ohne Materialkosten
Anmeldeschluss: 01.12.
KursNr: 811515

© Marohn

Neue Wege in der Ölmalerei

Für alle, die auf Lösungsmittel, aber nicht auf die Ölmalerei, verzichten wollen, gibt es das neue Medium W. Es ist mit jeder handelsüblichen Ölfarbe wasser-vermalbar, auch die Pinsel können mit Wasser gereinigt werden. Es gibt zunächst eine Vorführung und Anregungen dazu. Grundkenntnisse, Farbenlehre, Ölmaltechniken sowie Bildaufbau werden vermittelt. Die Bildmotive werden frei gewählt.
Medium W kann bei der Dozentin erworben werden.
Bitte mitbringen: 2 - 3 Leinwände/ Keilrahmen (40 x 50 cm oder 50 x 60 cm), Ölfarben, Pinsel, eine Palette, alte Lappen, Kernseife, zwei Wassergläser und Malkleidung.
Bad Nenndorf, Gymnasium, Horster Straße
Heidi Marohn
Di, 22.09., 18.30 - 20.45 Uhr
7 Abende
60,00 EUR
ohne Materialkosten
Anmeldeschluss: 12.09.
KursNr: 810308

Zeichnen lernen – Klassische Zeichentechniken

Für Anfänger/innen

Die Zeichnung ist das Fundament jeder Malerei. Sie ist das Erste, was aufs Papier kommt. Sie kann eigenständiges Kunstwerk oder weiterführende Skizze sein. Damit eine Zeichnung gelingt und das Arbeiten Freude macht, lernen wir in diesem Kurs ihre wichtigsten Grundlagen kennen:

- Die Anwendung der drei Elemente der Zeichnung
- Das richtige Einschätzen der Proportionen
- Das Erkennen perspektivischer Zusammenhänge
- Die Berücksichtigung gestalterischer Grundlagen
- Den Umgang mit Licht und Schatten, Fläche und Raum

Die wichtigsten Materialien und Zeichentechniken, wie z. B. Bleistift-, Feder-, Kreide-, Kohle- und Farbstiftzeichnung werden hierbei - je nach Vorliebe - vorgestellt und praktisch angewendet.
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Bitte mitbringen: Bleistifte HB - 4B, Anspitzer, Radiergummi, Zeichenpapier DIN A3, Lineal und Schreibblock. Zusätzliches Material stellt der Kursleiter zur Verfügung.

Bückeburg, VHS, Schlossplatz 3 A
Bernhard Lehmann
Sa, 10.10., 09.30 - 12.45 Uhr
So, 11.10., 09.30 - 12.45 Uhr
22,00 EUR
ohne Materialkosten
Anmeldeschluss: 30.09.
KursNr: 810202

Bad Nenndorf, Gymnasium, Horster Straße
Bernhard Lehmann
Sa, 05.12., 09.30 - 12.45 Uhr
So, 06.12., 09.30 - 12.45 Uhr
22,00 EUR
ohne Materialkosten
Anmeldeschluss: 25.11.
KursNr: 810108

© Jeisecke

Workshop Modezeichnen

In diesem Kurs erhalten Sie eine Einführung in die Grundlagen des Modezeichnens. Genauso wie angehende Modegestalter/innen, arbeiten wir mit vorgegebenen Figurinen. An diesen üben Sie unter fachlicher Anleitung die korrekte Darstellung von Kleidung in all ihren Details. Sie zeichnen interessante Falten, Volants, Kragen oder Ärmelformen und entwickeln Ihren eigenen Stil. Gemeinsam schauen wir uns die aktuellen Trends an und werfen einen Blick auf die Kostümgeschichte. Außerdem besprechen wir mögliche Inspirationsquellen für Ihre künftigen Kollektionsentwürfe.
Bitte mitbringen: Bleistifte, Radiergummi und Zeichenblock DIN A4.
Bückeburg, VHS, Schlossplatz 3 A
Barbara Jeisecke
Sa, 14.11., 10.00 - 16.00 Uhr
19,50 EUR
ohne Materialkosten
Anmeldeschluss: 04.11.
KursNr: 930302

Porzellanmalen

Für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Für Anfänger/innen: Sie werden in die Grundzüge der Porzellanmalerei eingewiesen, erfahren viel über das Arbeitsmaterial und die Brenntechnik. Am dritten Abend können Sie Ihren ersten Arbeitserfolg nach Hause bringen. Danach können Sie Dekore selbst gestalten oder nach Vorlage arbeiten.
Nordsehl, Landstraße 68
Margret Krömer
Di, 15.09., 19.15 - 20.45 Uhr
10 Abende
57,00 EUR
ohne Materialkosten
KursNr: 810915

Bildhauerei in Stein

Dieser Kurs ist für alle geeignet. Nach intensiver theoretischer Einführung in das Know-how der Bildhauerkunst bearbeiten Sie einen Bildhauerstein individuell zu einer Skulptur oder einem Relief. Während des Kurses werden alle Teilnehmenden fortgehend künstlerisch beraten und fachgerecht angeleitet. Die Materialkosten betragen je nach Größe des Steins ab 10,00 EUR.

Rinteln, VHS, Klosterstr. 26
Arthur Friske
Fr, 18.09., 16.00 - 19.30 Uhr
Sa + So, 19.09. - 20.09.,
10.00 - 17.00 Uhr
59,00 EUR
ohne Materialkosten
Anmeldeschluss: 08.09.
KursNr: 820112

Rinteln, VHS, Klosterstr. 26
Arthur Friske
Fr, 16.10., 16.00 - 19.30 Uhr
Sa + So, 17.10. - 18.10.,
10.00 - 17.00 Uhr
59,00 EUR
ohne Materialkosten
Anmeldeschluss: 06.10.
KursNr: 820312

© Ruby-Stein_pixelio

Goldschmieden

Die erfahrene Goldschmiedemeisterin Susa Bünte führt in ihrer komplett ausgestatteten Werkstatt Kurse durch – für alle und ganz individuell. Schmelzen, Walzen, Schmieden, Löten oder das Fassen von Steinen sind nur einige Techniken. Alte Schätze können zu neuen Glanzstücken umgearbeitet werden. Auch Trauringe gemeinsam zu schmieden, hat einen besonderen emotionalen Wert. Silber oder Gold und Steine können mitgebracht oder erworben werden. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Bückeburg, Schulstr. 16 a,
Goldschmiede-Werkstatt
Susa Bünte
Di, 03.11., 17.00 - 20.00 Uhr
4 Termine
110,00 EUR
ohne Materialkosten
Keine Gebührenermäßigung möglich!
Anmeldeschluss: 22.10.
KursNr: 820102

Schneidern

Für Anfänger/innen

Selbstnähen macht Spaß!
In diesem Kurs wird in die Technik des Nähens eingeführt: Umgang mit der Nähmaschine bis zur Fertigstellung eines von Ihnen ausgesuchten Kleidungsstückes.
Bitte mitbringen: Nähmaschine, Schreibzeug und Nähmaterial zum Üben.
Stadthagen, VHS, Jahnstr. 21 A
Hannelore Wille
Mo, 14.09., 19.00 - 21.15 Uhr
7 Abende
60,00 EUR
ohne Materialkosten
Anmeldeschluss: 04.09.
KursNr: 930115

Schneidern

Für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Selbstnähen macht Spaß!
Für diesen Kurs sollten Sie schon über die wichtigsten Grundkenntnisse im Umgang mit der Nähmaschine verfügen.
Bitte mitbringen: Nähmaschine, Schreibzeug und Nähmaterial.
Stadthagen, VHS, Jahnstr. 21 A
Hannelore Wille
Di, 15.09., 19.00 - 21.15 Uhr
7 Abende
60,00 EUR
ohne Materialkosten
Anmeldeschluss: 05.09.
KursNr: 930215

© Rainer Sturm_pixelio

Workshop Modezeichnen

Inhalt s. S. 45
Bückeburg, VHS, Schlossplatz 3 A
Barbara Jeisecke
Sa, 14.11., 10.00 - 16.00 Uhr
19,50 EUR
ohne Materialkosten
Anmeldeschluss: 04.11.
KursNr: 930302

TIPP

Beratung
BERATUNG wird bei uns groß geschrieben. Die Mitarbeiter/innen der VHS (siehe Seite 3) nehmen sich Zeit für Ihre Anliegen.

Nähen

Für Anfänger/innen

In diesem Kurs erlernen Sie den Umgang mit der Nähmaschine von Grund auf. Es wird das Lesen von Schnittmustern, der richtige Zuschnitt sowie Tricks und Kniffe vermittelt, die das Nähen leichter machen. Gemeinsam nähen wir erste einfache Kleidungsstücke, Kindersachen, Taschen, Kissen oder anderes. Sie werden erstaunt sein, wie einfach das Nähen ist, wenn Sie erst über die Grundkenntnisse verfügen.
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Bitte mitbringen: Nähmaschine, Schreibzeug, Stoffe oder Stoffreste.

Rinteln, VHS, Klosterstr. 26
Barbara Jeisecke
Do, 24.09., 18.00 - 20.15 Uhr
7 Abende
60,00 EUR
ohne Materialkosten
Anmeldeschluss: 17.09.
KursNr: 930212

Bückeburg, VHS, Schlossplatz 3 A
Barbara Jeisecke
Sa, 07.11., 10.00 - 16.00 Uhr
So, 08.11., 10.00 - 13.15 Uhr
32,50 EUR
ohne Materialkosten
Anmeldeschluss: 28.10.
KursNr: 930202

Nähen am Vormittag

Sie möchten ein individuelles Kleidungsstück, pfiffige Kindersachen oder eine Tasche nähen, sind aber im Umgang mit Nähmaschine oder Schnittmuster noch unsicher? Dieser Kurs holt Sie dort ab, wo Sie stehen. Unter fachkundiger Anleitung und nach Ihren eigenen Vorstellungen fertigen Sie Ihr Wunschteil. Sie erfahren Tipps und Kniffe, die das Schneidern erleichtern.
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Bitte mitbringen: Nähmaschine.
Rinteln, VHS, Klosterstr. 26
Barbara Jeisecke
Mo, 02.11., 10.00 - 12.00 Uhr
6 Vormittage
46,00 EUR
ohne Materialkosten
Anmeldeschluss: 26.10.
KursNr: 930112

© Gisela Peter_pixelio

Modedesign-Schnitttechnik

Der Rockschnitt

Sie zeichnen nach Ihren persönlichen Körpermaßen einen einfachen Rockschnitt. Aus diesem entwickeln Sie zeichnerisch unter fachkundiger Anleitung mehrere modische Modellschnitte.
Bitte mitbringen: Papierschere, Bleistift, Radierer, Tesafilm, Stecknadeln, Kleber, Zentimetermaß, anliegendes T-Shirt zum Maßnehmen.
Kostenbeitrag für Papier ca. 3,00 EUR.
Bückeburg, VHS, Schlossplatz 3 A
Gudrun Beerbohm
Sa, 21.11., 10.00 - 17.00 Uhr
22,00 EUR
ohne Materialkosten
Anmeldeschluss: 11.11.
KursNr: 930402

Schnittkonstruktion

Der Kleiderschnitt

Entwurf und Realisation verschiedener Kleiderschnitte auf der Basis eines Etuikleiderschnittes.
Ein Etuikleid ist ein figurnah geschnittenes schlichtes Kleid. Sie können aus dem Schnitt auch ein loses Hängerkleid, ein Hemdblusenkleid mit Kragen und Knopfleiste oder ein Kleid mit schmalem Oberteil und weitem Rock etc. entwickeln.

Teil 1:
Schnittaufstellung eines Etuikleiderschnittes.

Sie zeichnen nach Anleitung einen Kleidergrundschnitt nach Ihren persönlichen Maßen. Es wird nicht genäht.
Inhalt: Körpermaße, Schnittmaße, Maßnehmen, Größentabellen, Maßsatz, zeichnerischer Aufbau eines Grundschnittes.
Bitte mitbringen: Papierschere, Bleistift, Radierer, Tesafilm, Kleber, Stecknadeln, Zentimetermaß, langes Lineal bzw. Winkel, Geodreieck.
Kostenbeitrag für Papier ca. 5,00 EUR.
Bückeburg, VHS, Schlossplatz 3 A
Gudrun Beerbohm
Sa, 28.11., 18.00 - 21.00 Uhr
So, 29.11., 10.00 - 16.00 Uhr
32,50 EUR
ohne Materialkosten
Anmeldeschluss: 18.11.
KursNr: 930502

Teil 2:
Mehrere modische Modellschnitte werden gezeichnet.

Nachdem Sie in Teil 1 den Kleidergrundschnitt gezeichnet haben, entwickeln Sie daraus in Teil 2 nach Anleitung verschiedene modische Modellschnitte. Es wird nicht genäht.
Inhalt: Kragen, Ärmel, Armlochveränderung, Nahtlagen, Saumerweiterung, Verschlussleisten, Anprobe, Nahtzugaben.
Bitte mitbringen: Papierschere, Bleistift, Radierer, Tesafilm, Kleber, Stecknadeln, Zentimetermaß, langes Lineal bzw. Winkel, Geodreieck.
Kostenbeitrag für Papier ca. 5,00 EUR.
Bückeburg, VHS, Schlossplatz 3 A
Gudrun Beerbohm
Sa, 05.12., 10.00 - 16.00 Uhr
19,50 EUR
ohne Materialkosten
Anmeldeschluss: 25.11.
KursNr: 930602

Grundlagen der Digitalfotografie

Der Weg zum besseren Bild

Was bewirken Blende, Verschlusszeit und Brennweite? Was ist die Tiefenschärfe? Was muss ich beim Bildaufbau beachten und wie belichte ich richtig? Wenn Sie sich solche oder ähnliche Fragen schon einmal gestellt haben, dann erhalten Sie hier die Antworten. Im Praxisteil haben Sie Gelegenheit, das Erlernte sofort auszuprobieren. Anschließend werden die entstandenen Fotos besprochen. Also Kamera raus und los!
Bitte mitbringen: Eigene Digital-Spiegelreflexkamera bzw. Bridge-Kamera mit Zubehör, Bedienungsanleitung für die Kamera, wenn vorhanden Laptop und Stativ.
Bückeburg, VHS, Schlossplatz 3 A
Stefan Schubert
Fr, 25.09., 19.00 - 21.15 Uhr
Sa, 26.09., 09.00 - 17.00 Uhr
35,00 EUR
Anmeldeschluss: 15.09.
KursNr: 870102

Einführung in die Digitalfotografie

Die Digitalfotografie findet immer mehr Interessenten. Dieser Kurs will eine Einführung in das Fotografieren mit der Digitalkamera geben. Die Themen sind u. a.:

- Unterschied zwischen herkömmlicher und digitaler Fotografie
- Technische Möglichkeiten und Daten einer Digitalkamera
- Speichermedien
- Gestaltungsmöglichkeiten und praktisches Fotografieren
- Möglichkeiten der Bildbearbeitung am PC
- Bildausgabe über Drucker oder beim Fotohändler.

Rinteln, VHS, Klosterstr. 26
Ewald Marschewski
Di, 29.09., 13.00 - 15.15 Uhr
Di, 06.10., 13.00 - 15.15 Uhr
24,00 EUR
Anmeldeschluss: 19.09.
KursNr: 870112

Mit der Digital-Spiegelreflexkamera fotografieren

In diesem Kurs wird das Fotografieren mit der Spiegelreflexkamera behandelt. Von der Aufnahme über die Bildbearbeitung bis zum Ausdruck oder Fotoabzug reichen u. a. die Themen:

- Fotografieren unter verschiedenen Lichtbedingungen
- Belichtung, -sautomatik (Av, Tv, P, M) Empfindlichkeitseinstellungen in ISO
- Wirkung von Weitwinkel-, Normal-, Teleobjektiven
- Fotobearbeitung mit Gimp 2.8
- Ausdruck der Fotos, Druckpapier, Tinten
- Digitaler Fotoabzug
- Online Fotos bestellen

Erforderliche Voraussetzungen: Digital-Spiegelreflexkamera und Kenntnis ihrer Bedienung, PC-Grundkenntnisse.
Stadthagen, VHS, Jahnstr. 21 A
Ewald Marschewski
Fr, 09.10., 19.00 - 21.15 Uhr
Sa, 10.10., 09.30 - 16.30 Uhr
46,00 EUR
Anmeldeschluss: 30.09.
KursNr: 870315

Digitalfotografie

Für Fortgeschrittene

Machen Sie mehr aus Ihren Fotos! Die Grundlagen der Digitalfotografie sind Ihnen vertraut und Sie möchten mehr aus Ihren Fotos herausholen? Dann sind Sie hier richtig!
Hier erfahren Sie, wie man:

- Bewegungen einfriert bzw. darstellt
- schwierige Belichtungssituationen (Gegenlicht) meistert
- den Blitz dezent einsetzt und
- die Bildwirkung durch unterschiedliche Perspektiven und Brennweiten verändert.

© Lupo_pixelio

Außerdem erhalten Sie eine kleine Einführung in den digitalen Workflow (überspielen, bearbeiten, archivieren der Daten).
Bitte mitbringen: Kamera mit manuellen Einstellmöglichkeiten der Blende und Verschlusszeit (Spiegelreflex- oder Bridgekamera), Zubehör (Weitwinkel- bis kleines Teleobjektiv), externes Blitzgerät, Stativ, Bedienungsanleitungen und falls vorhanden Laptop.
Bückeburg, VHS, Schlossplatz 3 A
Stefan Schubert
Fr, 16.10., 19.00 - 21.15 Uhr
Sa, 17.10., 09.00 - 17.00 Uhr
35,00 EUR
Anmeldeschluss: 06.10.
KursNr: 870202

Gemeinsam fotografieren

Kreative Fotografie

Das Wort „gemeinsam“ bekommt in diesem Kurs einen besonderen Stellenwert. Wir werden gemeinsam fotografische Themen erarbeiten und umsetzen. Ob Weinsplash, Modellshooting im Parkhaus, Herbstlaub im Wald oder eine nächtliche Exkursion durch die City, generell ist alles möglich.
Der Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bereits mit ihrem Kamerasystem vertraut sind.
Je nach Themenwahl können weitere Kosten (z. B. für Modelle) entstehen, die entsprechend auf die Teilnehmenden umgelegt werden.
Außerdem ist neben den abendlichen Terminen an einem Wochenende eine Tagesexkursion geplant. Der Termin wird gemeinsam abgestimmt.
Bitte mitbringen: Eigene Digital-Spiegelreflexkamera bzw. Bridge-Kamera mit Zubehör, Bedienungsanleitung für die Kamera, wenn vorhanden Laptop und Stativ.
Bückeburg, VHS, Schlossplatz 3 A
Stefan Schubert
Di, 27.10., 19.00 - 22.00 Uhr
5 Termine und eine Tagesexkursion am Wochenende
79,00 EUR
ohne Materialkosten
Anmeldeschluss: 18.10.
KursNr: 870402

Die Kunst des besseren Fotos

Format – Licht – Perspektive – Bildsprache

Einfach den Auslöser drücken - und schon hat man ein gutes Foto? So einfach ist es nicht. Denn eine Kamera ist nicht kreativ, sie kann nur ausführen. Das bedeutet für Sie: Sie müssen gestalterisch sehen, den Blick für Details haben und eine persönliche Bildsprache zum Ausdruck bringen. Doch keine Angst, fotografisches Können lässt sich erlernen. Hier erarbeiten wir in der Praxis Themen wie Lichtführung, Perspektive, Format- und Objektivwahl. Anschließend werden die Fotos besprochen. Voraussetzung: Das Beherrschen der eigenen Spiegelreflex- oder Digitalkamera. Für Sonntagnachmittag, 22.11., ist eine Exkursion geplant, bei der besprochene Themen fotografisch umgesetzt werden.
Für entstehende Gerätekosten (Blitze, Stative, Lampen, Hintergrund) sind 3,00 EUR an den Dozenten zu zahlen.
Stadthagen, VHS, Jahnstr. 21 A
Ewald Marschewski
Di, 05.11., 12.11., 19.11., 26.11.,
jeweils 19.00 - 21.15 Uhr
Exkursion: So, 22.11.
1 Nachmittag
43,50 EUR
Anmeldeschluss: 27.10.
KursNr: 870415

Fotografieren mit Blitz

Sie können mit Ihrer Kamera umgehen und der Einsatz der richtigen Blende und Verschlusszeit ist kein Problem mehr. Dann sollten Sie sich diesen Kurs nicht entgehen lassen. Wir befassen uns mit folgenden Themen:

- Wie funktioniert der Blitz?
- Wie vermeide ich rote Augen oder Schlagschatten?
- Warum sehen geblitzte Bilder unnatürlich aus, wie kann ich das ändern?
- Warum soll ich draußen das Blitzlicht benutzen?
- Wie setze ich den Blitz kreativ ein?

Für diesen Kurs benötigen Sie unbedingt Grundkenntnisse im Umgang mit Ihrer Kamera! Bitte mitbringen: Eigene Digital-Spiegelreflex- bzw. Bridge-Kamera mit Zubehör, externer Blitz, Bedienungsanleitung für die Kamera, wenn vorhanden Stativ und Laptop.
Bückeburg, VHS, Schlossplatz 3 A
Stefan Schubert
Fr, 11.12., 19.00 - 21.15 Uhr
Sa, 12.12., 09.00 - 17.00 Uhr
35,00 EUR
Anmeldeschluss: 01.12.
KursNr: 870302

© Angelina Ströbel_pixelio

Tisch- oder Türkränze aus Naturmaterialien gestalten

Im Herbst gibt es viele Materialien zu sammeln, u. a. Efeu und Clematisranken, Zweige, jede Menge Fruchtstände wie Hagebutten, Johanniskraut und schöne getrocknete Blätter.
Daraus können Sie sich einen Tür- oder Tischkranz binden und mit Dekomaterial verschönern. Wer Lust hat, bringt selbst Gesammeltes mit. Material kann bei der Dozentin erworben werden.
Bitte mitbringen: Rosenschere und ein Messer.
Stadthagen, VHS, Jahnstr. 21 A
Anna Marie Wecke
Sa, 19.09., 14.00 - 16.15 Uhr
8,50 EUR
Anmeldeschluss: 09.09.
KursNr: 830115

Adventsschmuck

Schönes für das Zimmer gestalten

Ein Kreuz, eine Pyramide aus Tannenzapfen, eine Girlande oder eine Gefäßfüllung dekorativ geschmückt, bringt uns die richtige adventliche Stimmung ins Haus. Sie können Material mitbringen, es kann auch bei der Dozentin erworben werden.
Bitte mitbringen: Rosenschere, Messer, Seitenschneider und Dekomaterial.
Rinteln, VHS, Klosterstr. 26
Anna Marie Wecke
Mo + Di, 23.11. + 24.11.,
18.00 - 21.00 Uhr
22,00 EUR
Anmeldeschluss: 13.11.
KursNr: 830112

Glückwunsch- und Weihnachtskarten

Mit wenigen Mitteln und ein bisschen Know-how und Phantasie lassen sich raffinierte Karten zaubern. Ich verrate Ihnen in diesem Kurs Tipps und Tricks, wie Sie überraschend einfach Karten für jeden Anlass gestalten können. Dabei verarbeiten wir auch Reste – das schont nicht zuletzt den Geldbeutel. Ob Anfänger/in oder bereits erfahren für jede/n ist die richtige Idee dabei, und überdies macht es noch richtig Spaß!
Bitte mitbringen: Schere, Klebstoff, Papier- und Stoffreste (wenn vorhanden). Das Material kann auch günstig bei der Kursleiterin erworben werden.
Stadthagen, VHS, Jahnstr. 21 A
Ulrike Distl
Sa, 07.11., 14.00 - 16.15 Uhr
8,50 EUR
ohne Materialkosten
Anmeldeschluss: 28.10.
KursNr: 820215

Serviettentechnik

Gestalten Sie Ihr persönliches Tablett-Unikat

Hier können Sie Ihr Tablett ganz nach Ihren Vorstellungen mit einer schönen Serviette gestalten! Dazu noch Farbe, Glitzer und/oder Steine und Ihr Unikat ist fertig! Die Holztabletts gibt es in zwei Größen: Das etwas größere Tablett hat die Maße Breite 40 cm x Tiefe 29,5 cm x Höhe 7 cm, das etwas kleinere Tablett hat die Maße Breite 35,5 cm x Tiefe 25,5 cm x Höhe 4,5 cm. Die Tabletts haben über dem Holzboden eine Kunststoffscheibe zum Herausziehen. Diese Schmuckstücke können als Dekoration, als persönliches Geschenk oder im täglichen Gebrauch verwendet werden.
Materialkosten: ca. 9,00 EUR (inkl. einem Tablett, Servietten, Kleber, Farbe, Glitzer und Steinen)
Rinteln, VHS, Klosterstr. 26
Mona Rahms-Eldessouky
Sa, 07.11., 10.00 - 12.15 Uhr
8,50 EUR
ohne Materialkosten
Anmeldeschluss: 29.10.
KursNr: 820512

KURSE & WORKSHOPS HS 2015/16

Musikalische Bildung für alle Altersstufen

Kreisjugendmusikschule Schaumburg

Anmeldeformular bitte unter ☎ 05751-42014 sowie per E-Mail unter info@KJMS-Schaumburg.de anfordern oder unter www.KJMS-Schaumburg.de herunterladen.

Blasinstrumente für alle Altersstufen

In diesem Kurs lernen Sie verschiedene Holz- und Blechblasinstrumente kennen. Dann wählen Sie ihr Lieblingsinstrument aus und los geht's. Unter fachkundiger Anleitung werden die Grundlagen erarbeitet, um bereits nach kurzer Zeit gemeinsam in einem Anfängerensemble zu musizieren.
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Aus den KursteilnehmerInnen der letzten Jahre hat sich ein kleines Orchester formiert, das mit Begeisterung einmal im Monat zusammen probt und sogar schon erste Auftritte bestritten hat.
Der erste Termin dient der Instrumentenfindung. Es können verschiedene Blasinstrumente ausprobiert werden, die auch für die Dauer des Kurses gegen eine geringe Gebühr ausgeliehen werden können.
Rinteln
Freitag (Zeiten nach Absprache)
Hess. Oldendorf
Mo. (Holzbläser)
Di. oder Do. (Blechbläser)
(Zeiten nach Absprache)
15 Termine 130,00 €
Starttermin: 22.09. (Hess. Oldendorf)
25.09. (Rinteln)
Anmeldeschluss: 10. September
KursNr: KJMS2615

Schnupperkurs Klavier

Klavier kann von Menschen jeder Altersstufe erlernt werden. Dieser Kurs wendet sich sowohl an Anfänger als auch Wiedereinsteiger. Ideal zum „Herantasten".
Auetal/Stadthagen/Hess.Oldendorf/Rinteln/Bad Nenndorf
Wochentage nach Vereinbarung
10 Termine à 45 Minuten
138,00 € (2 TeilnehmerInnen)
108,00 € (3 - 4 TeilnehmerInnen) oder
10 Termine à 25 Minuten
160,00 € (1 TeilnehmerIn)
KursNr: KJMS2715

Percussionensemble

Rhythmus ist im täglichen Leben allgegenwärtig: in Sprache, in Bewegungen, in der Natur oder in Maschinen. In diesem Workshop werden zunächst auf verschiedenen Instrumenten und Alltagsgegenständen rhythmische Grundmodelle erarbeitet, aus denen dann nach kurzer Zeit Stücke für das Ensemblespiel entwickelt werden.
Bad Nenndorf, Pavillon Bahnhofstr. 60
Di., 18.00 - 18.45 Uhr **Sven Lehmkämper**
10 Termine à 45 Minuten 80,- €
Starttermin: 22.09.
KursNr.: KJMS 2815

KJMS-Zehnerkarte

Der „KJMS-Zehner" bietet allen Interessierten die Möglichkeit, in zehn Unterrichtseinheiten ein Instrument kennenzulernen. Die Zehnerkarte ist auch als Geschenk geeignet und wird für folgende Instrumente angeboten:

Blockflöte/Querflöte/Klarinette/Saxofon/Trompete/Horn/Tenorhorn/Eufonium/Posaune/Tuba/Gitarre/E-Bass/E-Gitarre/Violine/Cello/Keyboard/Akkordeon/Gesang (klassisch/Pop)

Auetal/Stadthagen/Hagenburg/Bad Nenndorf/Hess.Oldendorf/Rinteln
10 Termine à 25 Minuten
Starttermin nach Absprache
160,00 €
KursNr: KJMS2915
(bitte Instrumentenwunsch bei Anmeldung angeben)

Leistungsabzeichen in Bronze (D1) für Blech- und Holzbläser sowie Schlagzeuger

Für LaienmusikerInnen aus Bläserklassen und Blasorchestern mit mindestens 2 Jahren Spielerfahrung.
Rinteln, KJMS
Fr., 12.02.2016 15.00 - 19.00 Uhr
Sa., 13.02.2016 10.00 - 16.00 Uhr
Prüfungstag: 20.02.2016 10:00 Uhr
60,- € (Kurs-/Prüfungsgebühr Bronze)
25,- € (nur Prüfungsgebühr)
Anmeldeschluss: 15.01.2016
KursNr: KJMS3015

Basiswissen Musik

Alle, die Musik bewusster hören und verstehen möchten, können in diesem Workshop die Grundlagen von Notation, Rhythmus, Instrumenten, Musikgeschichte, Akustik und mehr kennenlernen. Selbstverständlich wird dabei auch die Praxis nicht zu kurz kommen.
Rinteln, KJMS
Fr., 18.00 - 19.00 Uhr **Martin Nagel**
6 Termine (Beginn: 06.11.) 75,- €
Anmeldeschluss: 15.10.
KursNr.: KJMS3115

Musik in jedem Menschen

In diesem Kurs findet jeder Teilnehmer die Möglichkeit, Musik und Klang als einen ganz individuellen Ausdruck seiner Persönlichkeit und seiner Gefühle zu entdecken. Ziel des Kurses ist es, sich ohne Worte in Klang und kreativer Gestaltung auszudrücken und eine neue Kommunikationsform mit und durch die Musik zu erleben. Dozentin Alma Katrin Wagener ist Musiktherapeutin und Atem-, Sprech- und Stimmlehrerin.
Rinteln, KJMS
Sa., 14.11 + 28.11., 10.00 - 14.30 Uhr
Anmeldeschluss: 15.10.
KursNr.: KJMS3215

Weitere Angebote (Auswahl):

- Liedbegleitung auf der Gitarre
- Stepdance (Stadthagen)
- Blockflötenensemble (Rinteln)
- Eltern-Kind-Kurse ab 18 Monaten

Ihr Kurs ist nicht dabei? Das Team der KJMS berät Sie gern!

Nassfilzen mit Märchenwolle

Gestalten Sie Ihr persönliches Tischset inkl. Glasuntersetzer und Serviettenring

Lieben Sie das Besondere? Dann kreieren Sie ein einzigartiges Tischset nach Ihren Vorstellungen und in Ihren Lieblingsfarben aus Märchenwolle! Das Tischset besteht aus je einem Teller untersetzer (Form nach Belieben), Glasuntersetzer und passendem Serviettenring! Sie haben auch die Möglichkeit gleichzeitig zwei komplette Tischsets zu erstellen. In dem Fall verdoppeln sich die Materialkosten!
Materialkosten: 10,00 EUR pro Tischset
Rinteln, VHS, Klosterstr. 26
Mona Rahms-Eldessouky
Sa, 14.11., 10.00 - 13.00 Uhr
11,00 EUR
ohne Materialkosten
Anmeldeschluss: 04.11.
KursNr: 820612

Afrikanisches Trommeln

Afrikanisches Trommeln ist Ausdruck von Lebensfreude und gehört zu den ältesten Musikformen der Welt. Keine andere traditionelle Musik basiert auf derart pulsierenden Rhythmen. Dabei bekommt man zugleich ein Gefühl von Getragensein und erdverbundener Energie. Die Djembe ist eine westafrikanische Trommel mit gewaltiger Klangbreite: tiefe Bässe und hohe Obertöne. Rasante, feurige, erdige Rhythmen machen dieses Wochenende zu einem tiefen Trommelerlebnis. Dabei geht es um Freude am Spielen. Vorkenntnisse sind nicht notwendig. Djembe-Trommeln können beim Kursleiter geliehen werden.
Rinteln, VHS, Klosterstr. 26
Aik Hüllhorst
So, 27.09., 09.00 - 14.00 Uhr
16,50 EUR
Anmeldeschluss: 17.09.
KursNr: 850112

Orientalischer Tanz

Für Anfängerinnen

Der älteste Tanz seit es Menschen gibt, ist der Bauchtanz. Er bietet einen idealen Ausgleich für unseren täglichen Stress und die Möglichkeit Freude an der Bewegung und ein neues Körpergefühl zu empfinden. Von Krankengymnastinnen und Ärzten u. a. empfohlen bei Haltungsschäden, Rückenbeschwerden und allen stressbedingten Krankheiten, wird der Tanz auch in zunehmendem Maße als die ursprünglichste Form der Schwangerschafts- und Rückbildungsgymnastik wiederentdeckt.
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, eine Decke/Matte und ein Tuch für die Hüften.
Bückeburg, VHS, Schlossplatz 3 A
Amadea-Maren Klemusch
Di, 15.09., 18.30 - 20.00 Uhr
10 Abende
57,00 EUR
KursNr: 840502

Orientalischer Tanz

Für Anfängerinnen Teil I

Neben der großen Freude und dem Spaß an Musik und Bewegung fördert der orientalische Tanz die Beweglichkeit und Geschmeidigkeit des ganzen Körpers und ist zudem eine gute Haltungsschulung.
Nach einem tanzbezogenen Warm-up werden die Grundbewegungen des orientalischen Tanzes erlernt, geübt und durch einfache Schritte ergänzt. Erste Isolationstechniken und Übungen zur Koordination und Schulung des Gleichgewichts werden vermittelt.
Bitte mitbringen: Gymnastikkleidung und ein großes Tuch für die Hüfte.
Stadthagen, VHS, Jahnstr. 21 A
Mandy Crede
Do, 17.09., 18.30 - 20.00 Uhr
10 Abende
57,00 EUR
Anmeldeschluss: 07.09.
KursNr: 840215

Orientalischer Tanz

Mittelstufe bis Fortgeschrittene

Nach einem tanzbezogenen Warm-up werden die bereits erlernten Bewegungen miteinander kombiniert und mit Schrittkombinationen und Drehungen ergänzt. Isolation und Koordination werden weiter geschult.
Die Schwerpunkte dieses Semesters besprechen wir am ersten Abend.
Stadthagen, VHS, Jahnstr. 21 A
Mandy Crede
Do, 17.09., 20.00 - 21.30 Uhr
10 Abende
57,00 EUR
Anmeldeschluss: 07.09.
KursNr: 840315

Tanzkreis

Wir tanzen internationale Folkloretänze für Anfänger/innen und Fortgeschrittene. Da wir viele Kreistänze haben, sind auch „Singles“ bei uns gut aufgehoben. Leichte Kleidung und Schuhe zum Wechseln sind angeraten.
Rodenberg, Schulzentrum (Forum), Suntalstr. 19
Gerti Neidhardt/Ulrich Neidhardt
Mo, 14.09., 20.00 - 21.30 Uhr
8 Abende
46,00 EUR
KursNr: 840113

Tango Argentino

Grundkurs/Mittelstufe

Tango Argentino ist Freude an der Bewegung. Es werden die Grundlagen vermittelt, um sich im Rhythmus der Musik zu bewegen. Umsetzen und Erleben zwischen „Führen und Folgen“. Ziel des Kurses ist es, Grundschritte zu erlernen mit entsprechender Haltung für Tango, Milonga und Tangowalzer.
Bückeburg, VHS, Schlossplatz 3 A
Marco Melgarejo
Sa, 19.09., 14.15 - 15.45 Uhr
10 Nachmittage
57,00 EUR
KursNr: 840102

Tango Argentino

Für Fortgeschrittene

Nachdem wir die Grundschritte mit entsprechender Haltung für Tango, Milonga und Tangowalzer können, werden wir in diesem Kurs weitere Schrittfolgen lernen. Schwerpunkt werden Haltung und Führung sein sowie erste Schrittkombinationen.
Bückeburg, VHS, Schlossplatz 3 A
Marco Melgarejo
Sa, 19.09., 16.00 - 17.30 Uhr
10 Nachmittage
57,00 EUR
KursNr: 840202

Square Dance

Square Dance ist ein Volkstanz, der in den USA entstanden ist und in Gruppen zu je vier Paaren getanzt wird, die zu Beginn auf den vier Seiten eines Quadrats (Englisch Square) stehen. Die Figurenfolgen werden durch Ansagen (Calls) eines Callers (Ausrufer) in gesprochener oder gesungener Form angegeben. Diese Calls sind weltweit genormt. Bedingt durch die Entstehung des Square Dance, lernen die Dancer keine ganzen Tänze auswendig sondern „nur“ einzelne Figuren, die der Caller zu immer wieder neuen Tänzen zusammensetzt. Davon gibt es als Grundlage ca. 70 Stück. Geeignet ist der Kurs für Paare, Einzelpersonen und Gruppen jeden Alters.
Bückeburg, VHS, Schlossplatz 3 A
Klaus-Peter Krüger
So, 20.09., 14.00 - 17.00 Uhr
4 Nachmittage
46,00 EUR
Anmeldeschluss: 10.09.
KursNr: 840302

Schottischer Ceilidh Tanz

Schottischer Ceilidh Tanz ist lebendig, gesellig und interaktiv. Sie haben Gelegenheit, viele der beliebtesten Tänze Schottlands kennen zu lernen. Der Kurs wird von einem gebürtigen Schotten geleitet, der diese Tänze schon seit seiner Kindheit begeistert tanzt. Viele Tänze sind Gruppentänze, so dass Sie keine/n Partner/in mitzubringen brauchen. Vorkenntnisse oder Schottenrock sind nicht erforderlich. Bitte mitbringen: Flache, bequeme Schuhe und ein Getränk.
Bückeburg, VHS, Schlossplatz 3 A
Ian Sharp
Sa, 14.11., 10.00 - 12.15 Uhr
9,00 EUR
Anmeldeschluss: 04.11.
KursNr: 840602

TIPP

Angebot vor Ort
Sie suchen einen Kurs in Ihrer Stadt? Ab Seite 136 in diesem Heft finden Sie ein übersichtliches Verzeichnis.

Sportbootführerschein Binnen

Segelführerschein A des DSV

Der A-Schein besteht aus einem theoretischen und einem praktischen Teil (Prüfungsgebühr, Tampen und Spleiß ca. 35,00 EUR für den theoretischen Prüfungsteil). Beide Prüfungsteile sind innerhalb eines Jahres zu absolvieren. Die praktische Schulung kann vermittelt werden.
Stadthagen, VHS, Jahnstr. 21 A
Siegfried Goehring
Mo + Mi , 14.09. - 04.11.,
18.00 - 19.45 Uhr
12 Abende
79,00 EUR
Anmeldeschluss: 04.09.
KursNr: 880115

Schnuppertauchen

Ist Sporttauchen etwas für mich? Sie möchten gerne tauchen, sind sich aber nicht sicher, ob ein Tauchkurs wirklich etwas für Sie ist? Der Kursleiter stellt die theoretische und praktische Ausbildung zum zertifizierten Sporttaucher und den Gebrauch der Tauchausrüstung vor. Nach einer Einweisung geht es ins Wasser. Sie können ausprobieren, wie das Schwimmen mit Flossen, der klare Blick unter Wasser durch die Tauchermaske und sogar das Atmen aus dem Tauchgerät ist.
Einzige Voraussetzung: Sie sollten schwimmen können und mindestens 16 Jahre alt sein. Minderjährige werden gebeten eine Einverständniserklärung der Erziehungsberechtigten zur Teilnahme am Schnuppertauchen mitzubringen.
Rinteln, Hallenbad, Paul-Erdniß-Str. 3
Jürgen Herden
Mo, 14.09., 19.00 - 21.00 Uhr
gebührenfrei
Der Eintritt in das Hallenbad ist zu entrichten!
KursNr: 880112

© Joachim Kant_pixelio

Sporttauchen

Für Anfänger/innen

VDST – Grundtauchschein
Gehen Sie auf Tauchstation. Die Weiten der Unterwasserwelt entdecken mit all ihren Fischen, Pflanzen und Korallen: Wer das erleben möchte, braucht einen Tauchschein und ist in diesem Kurs richtig. Hier erlernen Sie die Grundlagen der Tauchmedizin, -physik und -technik, den Umgang mit der Tauchausrüstung und die für das Freigewässer erforderlichen Sicherheitsübungen. Gemäß VDST-Richtlinien ist für den Grundtauchschein eine Selbsterklärung zum Gesundheitszustand erforderlich, für die Sie am ersten Abend das Formular erhalten. Nach erfolgreichem Abschluss bekommen die Teilnehmenden den Grundtauchschein des Verbandes Deutscher Sporttaucher (VDST), mit dem Sie in Begleitung eines Tauchlehrers an Tauchgängen bis 12 Meter Tiefe teilnehmen dürfen. Der VDST ist Mitglied der Weltorganisation CMAS. Der Tauchschein ist Grundlage für den Erwerb des internationalen Ein-Stern-Brevets der CMAS zur Teilnahme an Tauchgängen bis max. 40 Meter Tiefe. Der CMAS*-Aufbaukurs wird regelmäßig im Frühjahrssemester angeboten. Für Tauchflaschenfüllungen und Prüfungsunterlagen entstehen zusätzliche Kosten von insgesamt 30,00 EUR.
Rinteln, Hallenbad, Paul-Erdniß-Str. 3
Jürgen Herden
Mo, 21.09., 19.00 - 21.00 Uhr
10 Abende
92,00 EUR
ohne Materialkosten
Keine Gebührenermäßigung möglich!
Anmeldeschluss: 16.09.
KursNr: 880212

Motorsägekurs
Grundkurs

Waldarbeit, insbesondere mit der Motorsäge, zählt zu den gefährlichen Arbeiten. Um den privaten Brennholzerwerbern den Zugang zum Wald zu ermöglichen, setzen verantwortungsvolle Waldbesitzer sowie Kranken- und Unfallversicherer einen Mindeststandard an Ausbildung voraus.
Die in Niedersachsen anerkannte Ausbildung richtet sich nach den „Deutschen Standards“ und teilt sich auf in einen Grundkurs für Arbeiten an liegendem Holz und einen Aufbaukurs mit dem Lernziel, Schwachholz sicher fällen zu dürfen. Für Personen, die lediglich an der Aufarbeitung an liegendem Holz interessiert sind, ist der Grundkurs auch einzeln buchbar. Grund- und Aufbaukurs beinhalten einen theoretischen Teil und den Praxisteil im Wald. Schwerpunkte sind u. a. der sichere Umgang mit der Motorsäge, Fäll- und Aufarbeitungstechniken im Schwachholz und die Unfallverhütung im Wald. Das Werkzeug wird gestellt.
Voraussetzung für die Teilnahme ist ein Mindestalter von 18 Jahren und das Tragen einer kompletten Schutzausrüstung. Die Schutzausrüstung besteht aus einem Helm (nicht älter als fünf Jahre) mit Gesichts- und Gehörschutz, Arbeitshandschuhen, Schnittschutzhose und Sicherheitsschuhwerk mit Schnittschutz. Die Schutzausrüstung muss CE bzw. DIN EN geprüft sein.
Weitere Informationen: Kreisforstamt Spießingshof, Frau Krause, Telefon: 05721 703185.

Stadthagen, Zeltplatz am Forsthaus Halt, Wormstaler Weg
Karl-Heinz Knigge/Landkreis SHG
Fr, 09.10., 09.00 - 16.00 Uhr
70,00 EUR
Keine Gebührenermäßigung möglich!
Anmeldeschluss: 30.09.
KursNr: 990115

Stadthagen, Zeltplatz am Forsthaus Halt, Wormstaler Weg
Karl-Heinz Knigge/Landkreis SHG
Fr, 20.11., 09.00 - 16.00 Uhr
70,00 EUR
Keine Gebührenermäßigung möglich!
Anmeldeschluss: 10.11.
KursNr: 990315

© berggeist007_pixelio

Stadthagen, Zeltplatz am Forsthaus Halt, Wormstaler Weg
Karl-Heinz Knigge/Landkreis SHG
Fr, 04.12., 09.00 - 16.00 Uhr
70,00 EUR
Keine Gebührenermäßigung möglich!
Anmeldeschluss: 25.11.
KursNr: 990515

Motorsägekurs
Aufbaukurs

Stadthagen, Zeltplatz am Forsthaus Halt, Wormstaler Weg
Karl-Heinz Knigge/Landkreis SHG
Sa, 10.10., 09.00 - 16.00 Uhr
70,00 EUR
Keine Gebührenermäßigung möglich!
Anmeldeschluss: 30.09.
KursNr: 990215

Stadthagen, Zeltplatz am Forsthaus Halt, Wormstaler Weg
Karl-Heinz Knigge/Landkreis SHG
Sa, 21.11., 09.00 - 16.00 Uhr
70,00 EUR
Keine Gebührenermäßigung möglich!
Anmeldeschluss: 10.11.
KursNr: 990415

Stadthagen, Zeltplatz am Forsthaus Halt, Wormstaler Weg
Karl-Heinz Knigge/Landkreis SHG
Sa, 05.12., 09.00 - 16.00 Uhr
70,00 EUR
Keine Gebührenermäßigung möglich!
Anmeldeschluss: 25.11.
KursNr: 990615

Natürlich schön mit Make-up

Auch wenn morgens die Zeit knapp ist, ein natürliches Make-up für den Tag sollte „frau“ sich gönnen. In diesem Kurs werden Handgriffe und Tricks für ein Make-up, das wenig Zeit benötigt, vermittelt. Die eigene Schönheit hervorzuheben, ohne angemalt auszusehen, das ist das Ziel dieses Kurses. Produkte und ihre Anwendung sowie individuelle Schminktipps und Besonderheiten für Brillenträgerinnen werden erläutert. Eigene Make-up-Utensilien können mitgebracht werden.
Bitte mitbringen: Vergrößerungsspiegel und Make-up Pinsel (falls vorhanden).
Materialkosten in Höhe von 2,50 EUR sind bei der Dozentin zu entrichten.
Stadthagen, VHS, Jahnstr. 21 A
Beate Parthen
Sa, 19.09., 09.30 - 14.15 Uhr
16,50 EUR
ohne Materialkosten
Anmeldeschluss: 09.09.
KursNr: 930515

Schmink-Workshop

Sind Sie sicher in der Wahl der richtigen Farben für Ihr Make-up, typgerecht und passend zur Kleidung? Haben Sie Übung mit Eyeliner und Konturenstift und beherrschen Sie das 1x1 der Kosmetik? Kennen Sie die neuesten Make-up Trends und wissen was Ihnen steht? Nach einer Einführung und Hautdiagnose folgt die vorbereitende Pflege. Sie lernen, die richtigen Farben auszuwählen. Unter Anleitung üben Sie alle Schritte der kosmetischen Verschönerung, von der Grundierung bis zu einem kompletten Augen- und Lippen-Make-up. Sie trainieren die kleinen Schönheitstricks und erkennen, wo es gilt, etwas zu kaschieren oder hervorzuheben. Jede Teilnehmerin erhält einen Beauty-Pass, in den die Make-up-Farben eingetragen werden.
Bitte mitbringen: Kosmetikspiegel, Handtuch, Gästehandtuch, kleine Schüssel und Schreibmaterial.
Bückeburg, VHS, Schlossplatz 3 A
Patience Johnson
Fr, 06.11., 17.00 - 20.00 Uhr
Sa, 07.11., 10.00 - 13.00 Uhr
22,00 EUR
ohne Materialkosten
Anmeldeschluss: 27.10.
KursNr: 930102

© Marc Boberach_pixelio

Mein Gesicht – ein Spiegel

Das Gesicht – Ausdruck der Persönlichkeit?

Die Ausstrahlung Ihres Gesichts steht in diesem Kurs, in dem Sie die positive Ausstrahlung Ihres Gesichtes trainieren im Mittelpunkt. Nach einer Selbstanalyse gehen wir der Frage nach: Was sollte akzeptiert werden? Welche Bedeutung spielt die Ernährung? Welche Punkte sind für die harmonische Ausstrahlung des Gesichtes wichtig? Wie lässt sich die Gesichtsmuskulatur aktivieren, um die Spannkraft der Haut und des Gewebes zu verbessern? Welche Rolle spielen Gefühle für den Ausdruck des Gesichtes auf Dauer? Mit welchen Mitteln kann eine natürliche Regeneration des Gesichtes unterstützt werden? Diesen Fragen gehen wir in Theorie und mithilfe praktischer Übungen nach.
Bitte bringen: Schreibmaterial, einen aufstellbaren Spiegel, Gästehandtuch, Handtuch, Schreibmaterial, bequeme Kleidung und Ihre derzeitige Pflegecreme.
Rinteln, VHS, Klosterstr. 26
Dorothee Pfeiffer
Sa, 26.09., 10.45 - 17.00 Uhr
22,00 EUR
Anmeldeschluss: 14.09.
KursNr: 940112

TIPP

S-Club und KNAX-Club
Im Bereich „Junge Volkshochschule“ erhalten Club-Mitglieder auf alle Kurse 20% Rabatt. Bitte bei der Anmeldung eine Kopie des Club-Ausweises beifügen.

junge vhs

Tiere und Technik zeichnen leicht gemacht

Für Kinder von 6 bis 9 Jahren

In einfachen Schritten lernst du, wie man mit Stiften und Kreiden Tiere, aber auch technische Dinge wie z. B. Autos zeichnet. Wir arbeiten zunächst einfarbig, später dann auch mehrfarbig. Verschiedene Zeichentechniken werden im Kurs vorgeführt. Am Ende des Kurses nimmst du mehrere Bilder mit nach Hause.
Bitte mitbringen: Bleistifte, Buntstifte, eventuell Wachskreide oder Filzstifte, einen Malkittel oder ein altes Oberhemd, Feuchttücher.
Stifte und Kreiden können im Kurs ausgeliehen werden.
Papier im A3- oder A4-Format kann für 0,20 EUR bis 0,40 EUR von der Dozentin erworben werden.
Bückeburg, VHS, Schlossplatz 3 A
Martina Grandhomme
Mo, 26.10., 11.00 - 12.30 Uhr
Di, 27.10., 11.00 - 12.30 Uhr
16,00 EUR
ohne Materialkosten
Keine Ermäßigung außer Knax-Club
Anmeldeschluss: 16.10.
KursNr: 810102

Bildhauerei in Stein

Für Kinder und Jugendliche

Nach einer theoretischen Einführung und praktischem Vorführen lernen die Teilnehmenden eine Reliefarbeit oder eine Skulptur zu fertigen. Gearbeitet wird mit Thüster Kalkstein. Werkzeuge werden zur Verfügung gestellt. Während der Arbeit werden alle Teilnehmenden fachlich angeleitet und betreut. Die Materialkosten betragen je nach Größe des Steins ab 3,00 EUR.
Rinteln, VHS, Klosterstr. 26
Arthur Friske
Sa, 26.09., 14.00 - 18.00 Uhr
14,00 EUR
ohne Materialkosten
Keine Ermäßigung außer Knax- und S-Club
Anmeldeschluss: 16.09.
KursNr: 820212

Tolle Bilder mit Servietten gestalten!

Für dein Zimmer, Weihnachten oder einfach so!
Für Kinder ab 8 Jahren

Hast du Lust in den Herbstferien ein schönes Bild für dein Zimmer oder schon ein Geschenk für Weihnachten anzufertigen? In diesem Kurs kleben wir z. B. herbstliche oder weihnachtliche Servietten (nach Wunsch auch andere Motive) auf Leinwände (20 x 20 cm) und verwandeln sie mit Farbe, Modellierpaste, diversen Glitzersteinen, Pailletten, Holz- und Filzartikeln in einzigartige Objekte. Deiner Kreativität sind dabei keine Grenzen gesetzt!
Materialkosten: 4,00 EUR (inkl. einer Leinwand, Servietten, Kleber, Modellierpaste, Farbe, Glitzersteinen, Pailletten, Holz- und Filzartikel nach Wunsch)
Rinteln, VHS, Klosterstr. 26
Mona Rahms-Eldessouky
Do, 29.10., 10.00 - 12.15 Uhr
8,50 EUR
Keine Ermäßigung außer Knax- und S-Club
Anmeldeschluss: 19.10.
KursNr: 820712

Spiel und Bewegung

Für Kinder von 5 bis 8 Jahren

Viele Kinder spielen und toben heutzutage weniger. Häufig mangelt es daher an motorischen und koordinativen Bewegungsabläufen wie z. B. vorwärts und rückwärts laufen, hüpfen, springen, rollen, balancieren. Das kindliche Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und Kräfte ist deswegen eingeschränkt. In diesem Kurs werden in spielerischer Form Bewegungsabläufe geübt. Mit viel Spaß erlernen die Kinder kleinere akrobatische Übungen, die sie motivieren.
Rinteln, VHS, Klosterstr. 26
Kathrin Plüschke
Di, 22.09., 14.30 - 15.15 Uhr
7 Nachmittage
20,00 EUR
Keine Ermäßigung außer Knax-Club
Anmeldeschluss: 15.09.
KursNr: 960512

Programmbereich Gesundheit

Ihre Ansprechpartnerin
in der VHS Schaumburg:

Dunja Cordes
Telefon: 05721 787115
cordes@vhs-schaumburg.de

„VHS macht gesünder!“
belegt eine bundesweite Studie des Universitätskrankenhauses Eppendorf zur Wirksamkeit von Entspannungskursen an Volkshochschulen. Um die Gesundheit eigenverantwortlich zu stärken, ist Gesundheitskompetenz unerlässlich. Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen im Beruf und im Privatleben erfolgreich bewältigen zu können.

In unseren Bildungsangeboten erfahren Sie, was alles zu einem gesunden Lebensstil gehören kann, wie Sie Stress abbauen, Ihren Körper positiv wahrnehmen, die eigene Kraft spüren und sich ausgewogen ernähren können. Lernen Sie von den Sichtweisen anderer Menschen, erwerben Sie die Fähigkeit, mit Stress konstruktiv umzugehen und Krisen erfolgreich zu überwinden. All das stärkt Ihre psychischen und physischen Ressourcen, macht Sie fit für Alltag und Beruf und fördert Ihre Gesundheit nachhaltig.

Der Hirnforscher Gerald Hüther ist überzeugt, dass „Begeisterung Dünger für das Gehirn“ ist und weist in seinen Schriften immer wieder auf den positiven Einfluss von Emotionalität, Stressbewältigung, ausgewogener Ernährung und Bewegung für das Gelingen von Lernprozessen hin.

Die Angebote der Gesundheitsbildung an Volkshochschulen berücksichtigen seit langem diese Erkenntnis. Hier werden Sachinformation und Lernen mit allen Sinnen verknüpft, gelernt wird handlungsorientiert, auf die Gruppe bezogen und unter Berücksichtigung biografischer Anknüpfungspunkte... wichtige Voraussetzungen für die Lust auf das Abenteuer des lebenslangen Lernens.

Themen im Programmbereich

- Vorträge, Patientenuni Schaumburg
- Heilmethoden
- Autogenes Training, Meditation, Entspannung
- Yoga, Qi Gong, Massage
- Bewegung, Pilates, Yogilates
- Rückenschule, Gymnastik, Wassergymnastik
- Gesunde Ernährung
- Internationale Küche

Hormonregulation als möglicher Baustein zur Gewichtsabnahme

Vielleicht kennen Sie das Gefühl, dass Sie bereits an Gewicht zunehmen, wenn Sie nur an Lebensmitteln vorbei gehen. Sie ernähren sich gesund und „vernünftig“ und treiben (eventuell) sogar Sport, aber die überflüssigen Pfunde lassen sich nicht vertreiben. Wenn auch ärztlicherseits keine Gründe für diese Schwierigkeiten festgestellt wurden, könnte ein Hormonungleichgewicht in unserem Körper die Ursache dafür sein, dass die Pfunde so schwer loslassen können. Durch verschiedene Einflüsse schaffen wir es, unseren Körper in die so genannte Östrogendominanz zu bringen. Dies hat zur Folge, dass wir immer mehr Fett einlagern.
In meinem Vortrag erkläre ich das Zusammenspiel der verschiedenen Hormone im Körper und stelle dar, warum sich die Menge einiger Hormone zu Gunsten anderer Hormone verändert. Zudem zeige ich auf, wie Sie ein mögliches Ungleichgewicht einiger Hormone wieder natürlich in die Waage bringen können.
Bückeburg, VHS, Schlossplatz 3 C
Dr. rer. nat. Sonja Jobi
Mi, 14.10., 19.00 Uhr
6,00 EUR
Anmeldeschluss: 04.10.
KursNr: 940902

Psychohygiene – Balsam für die Seele

Es ist sehr gewinnbringend, wenn wir Körper, Geist und Seele regelmäßig von unnötigem Ballast befreien. In der Psychologie heißt dies Psychohygiene und bedeutet: Maßnahmen zur Erhaltung der seelischen Gesundheit und Zufriedenheit. Wie kann man im Alltag gut für sich und seine Seele sorgen? Was gibt es für Möglichkeiten? Im Anschluss an den Vortrag bleibt Zeit, offene Fragen anzusprechen.
Bückeburg, VHS, Schlossplatz 3 A
Doris Franke-Voth
Sa, 31.10., 10.00 Uhr
6,00 EUR
Anmeldeschluss: 21.10.
KursNr: 951002

Vorträge in Zusammenarbeit mit dem Klinikum Schaumburg

Adipositas-Chirurgie

Wieder wohlfühlen in der eigenen Haut
Ein straffer Bauch und eine schlanke Taille sind heute häufiger Wunsch für ein sportliches, gesundes Erscheinungsbild. Sport und gesunde Ernährung helfen jedoch nicht immer, die eigene Wunschfigur zu erreichen. Nach extremer Gewichtsabnahme bildet der Körper die stark ausgedehnte Haut oft nicht zurück. Grund dafür sind erschlaffte oder gerissene Bindegewebestrukturen in der Unterhaut, die der Haut bislang Halt und Straffheit gegeben haben. Die Folge sind faltige, hängende Hautlappen („Fettschürzen“) und sichtbare Überdehnungen der Unterhaut („Schwangerschaftsstreifen“). Dr. Schramm schildert Möglichkeiten der plastisch chirurgischen Straffungsoperationen an Beispielen und zeigt Möglichkeiten, Risiken und Grenzen der Verfahren auf.
Bückeburg, Agaplesion Ev. Krankenhaus Bethel, Mitarbeiterspeisesaal
Dr. Sören Schramm
Di, 08.09., 17.00 Uhr
gebührenfrei
KursNr: 940102

Schulterschmerzen ab 40

Warum tut es weh?

Kennen Sie das auch? Auf einmal werden Sie nachts wach, weil Ihre Schulter plötzlich schmerzt? Beim Hecke schneiden oder Fenster putzen tut die Schulter weh? Seit Wochen haben Sie Schmerzen im Schultergelenk, keiner weiß weshalb - und nun können Sie sie auch noch immer schlechter bewegen? Was ist da los?! Impingement-Syndrom, Kalkschulter, Schultersteife, Rotatorenmanschettenriss: Viele unterschiedliche Krankheiten können uns ab dem 40. Lebensjahr ärgern!
Dr. med. Stefan Bartsch, Leitender Arzt der Abteilung Schulter- und Gelenkchirurgie an den Standorten Bückeburg und Rinteln, erklärt Ihnen leicht verständlich die Erkrankungen an der Schulter, die im mittleren oder höheren Alter auftreten können. Wir freuen uns auf Ihren Besuch und Ihre Fragen!
Bückeburg, Agaplesion Ev. Krankenhaus Bethel, Mitarbeiterspeisesaal
Dr. Stefan Bartsch
Di, 15.09., 17.00 Uhr
gebührenfrei
KursNr: 940202

Maßgefertigte Gelenkflächenimplantate statt Totalendoprothese

Neueste Möglichkeiten der Arthrosetherapie

Neueste Studien aus den USA zeigen, dass Patienten/innen, bei denen maßgefertigte Implantate bei einer Arthrose eingesetzt wurden, ein natürlicheres Bewegungsverhalten zeigen. Kommt ein solches Implantat bei Ihnen in Frage? Warum ist die Nachbehandlung bei einem solchen Implantat einfacher und schneller? Wir informieren Sie zusammen mit Frau Busche, Leiterin der Physiotherapie, über die OP-Technik und eine beschleunigte Nachbehandlung.
Bückeburg, Agaplesion Ev. Krankenhaus Bethel, Mitarbeiterspeisesaal
Prof. Dr. Michael Jagodzinski
Mi, 23.09., 18.00 Uhr
gebührenfrei
KursNr: 940302

Endoprothetik des Hüftgelenks

Endlich wieder schmerzfrei bewegen

Der Ersatz des erkrankten oder verletzten Hüftgelenkes mit einer Endoprothese wird heute als standardisiertes Verfahren betrachtet. Seit es gelingt, Hüftimplantate dauerhaft im Knochen zu verankern und dadurch schmerzhafte Belastungs- und Funktionseinschränkungen des Hüftgelenkes zu beseitigen, zählt der Hüftgelenkersatz zu den erfolgreichsten Behandlungsmethoden unserer Zeit. Das Indikationsspektrum reicht derzeit von der idiopathischen Arthrose über entzündliche Gelenkerkrankungen, dysplastische Gelenke bis zu den Schenkelhalsfrakturen und traumatischen Folgezuständen.
Bückeburg, Agaplesion Ev. Krankenhaus Bethel, Mitarbeiterspeisesaal
Andreas Müller
Mi, 30.09., 17.00 Uhr
gebührenfrei
KursNr: 940602

Muss es immer Narkose sein?

Welche Alternativen zur Narkose gibt es? Oberarzt Dr. Franke gibt Ihnen einen Überblick über die regionalanästhesiologischen Möglichkeiten, d. h. zeitweise Ausschaltung einzelner Körperregionen durch Betäubungsmittel, so dass auch so eine Operation durchgeführt werden kann.
Bückeburg, Agaplesion Ev. Krankenhaus Bethel, Mitarbeiterspeisesaal
Dr. Andreas Franke
Di, 06.10., 17.00 Uhr
gebührenfrei
KursNr: 940402

Kniegelenksarthrose: Was nun?

Die Kniegelenkarthrose ist eine schmerzhafte Verschleißerkrankung, mit einem oft über Jahre und Jahrzehnte fortschreitenden nicht heilbaren Verlust von Gelenkknorpel und einem krankhaften Umbau des angrenzenden Knochens. Knieschmerzen beim Treppensteigen oder „Anlaufschmerzen“ nach längerem Sitzen oder Liegen sind die klassischen Symptome. Kniearthrose ist nach Hüftarthrose die zweithäufigste Form des Gelenkverschleißes. Eine differenzierte Behandlung, die sowohl die konservativen als auch die operativen Möglichkeiten umfasst, ist erforderlich. Doch wann und in welchem Stadium kommt welche Therapie in Frage? Muss es tatsächlich gleich ein künstliches Gelenk sein? Welche gelenkerhaltenden Verfahren gibt es und welche konservativen Therapiemöglichkeiten stehen am Anfang der Behandlungsmöglichkeiten?
Bückeburg, Agaplesion Ev. Krankenhaus Bethel, Mitarbeiterspeisesaal
Dr. Karl-Heinz Thielke
Di, 13.10., 17.00 Uhr
gebührenfrei
KursNr: 940802

Hüftgelenkspiegelung – kleine Schnitte, große Wirkung

Seit Jahrzehnten sind die Spiegelungen (Arthroskopien) von Schulter- und Kniegelenken Standard in der Orthopädie und Unfallchirurgie. Noch nicht ganz so lange und so häufig werden Hüftgelenke gespiegelt. Wann dieses Verfahren möglich und sinnvoll ist, wird in diesem Vortrag erklärt.
Bückeburg, Agaplesion Ev. Krankenhaus Bethel, Mitarbeiterspeisesaal
Dr. Florian Barth
Di, 20.10., 17.00 Uhr
gebührenfrei
KursNr: 940702

Zurück zur eigenen Brust – Rekonstruktion nach Brustkrebs

Statistisch erkrankt in Deutschland jede achte bis zehnte Frau im Laufe ihres Lebens an Brustkrebs. Moderne Therapien beinhalten das operative Entfernen des Tumors, gefolgt von Chemotherapie, Hormon- und Strahlenbehandlung. Ziel ist dabei immer der Erhalt der Brust - bei großen Krebsgeschwüren ist ihre operative Entfernung aber oft unausweichlich. Der Verlust der eigenen Brust ist für jede Frau eine einschneidende psychische Belastung. Für die meisten Frauen ist eine neue Brust das wichtigste Ziel nach der Tumorentfernung. Über Jahre hat die Ästhetisch-Plastische Chirurgie neue Methoden des Brustwiederaufbaus („Brustrekonstruktion“) entwickelt – vom Implantateinsatz bis hin zur Transplantation von eigenem Gewebe, das an anderen Körperstellen entnommen wird. Für die meisten Patientinnen ist die Wiederherstellung der Brust mit einem enormen Gewinn an Lebensqualität und Selbstbewusstsein verbunden. Chefarzt Dr. Schramm schildert Möglichkeiten der plastisch chirurgischen Brustrekonstruktion an Beispielen und zeigt Möglichkeiten, Risiken und Grenzen der Verfahren auf.
Bückeburg, Agaplesion Ev. Krankenhaus Bethel, Mitarbeiterspeisesaal
Dr. Sören Schramm
Di, 03.11., 17.00 Uhr
gebührenfrei
KursNr: 940502

Schwindel – wann harmloses Symptom? Wann eine eigenständige Erkrankung?

Schwindel ist eines der häufigsten Symptome, die Patienten/innen zum Arzt führen. Wenn verschiedene Wahrnehmungen der Blickstabilisation, der Haltungsregulation und des vegetativen Nervensystems nicht dem gewohnten Zusammenspiel entsprechen, entsteht Schwindel. Als Schwindel wird entweder eine unangenehme Störung der räumlichen Orientierung bezeichnet oder die fälschliche Wahrnehmung einer Bewegung des Körpers (Drehen/Schwanken) oder der Umgebung. Wann ist Schwindel ein harmloses Symptom? Wann wird Schwindel zur eigenständigen Erkrankung? Wie kann man Schwindel erfolgreich behandeln? Dr. Lüdemann erklärt Ihnen leicht verständlich die häufigsten Schwindelformen. Es wird genügend Zeit für Ihre Fragen eingeplant.
Rinteln, Klinikum Schaumburg, Virchowstr. 5
Dr. Peter Lüdemann
Di, 10.11., 17.00 Uhr
gebührenfrei
KursNr: 940412

Das Herz

Vortrag im Rahmen der Herzwoche

Wie in jedem Jahr informieren wir Sie auf unserer Veranstaltung im Rahmen der Herzwochen der Deutschen Herzstiftung zu einem besonderen Herz-Thema. Die Thematik der Herzwochen 2015 stand bei Drucklegung noch nicht fest. Deshalb erfahren Sie das genaue Vortragsthema zeitnah aus der aktuellen Presse.
Stadthagen, Klinikum Schaumburg, Gemeinschaftsraum
Dr. Stephan Kretschmer/
Dr. Lutz Dammenhayn
Mi, 11.11., 18.00 Uhr
gebührenfrei
KursNr: 940115

Gallensteinerkrankungen – diese Therapien helfen

Bis zu 20 % der Deutschen haben Gallensteine in der Gallenblase. Das Gallensteinleiden ist damit eine der häufigsten Baucherkrankungen. 80 % der Gallensteinträger/innen haben keine Symptome. Allerdings werden im Laufe der Jahre 20 bis 40 % symptomatisch, bei ein bis drei % treten sogar schwere Komplikationen wie eine akute Entzündung oder eine begleitende Bauchspeicheldrüsenentzündung auf. Chefarzt Dr. Hecht erklärt, wie Sie Gallensteinerkrankungen vermeiden können und welche Therapien dagegen helfen.
Stadthagen, Klinikum Schaumburg, Gemeinschaftsraum
Dr. Michael Hecht
Di, 17.11., 17.00 Uhr
gebührenfrei
KursNr: 941315

Stroke Unit – Akutbehandlung des Schlaganfalls in einer Spezialstation

Schlaganfälle treten plötzlich auf und müssen so schnell wie möglich behandelt werden. Was ist ein Schlaganfall? Woran erkennt man ihn? Welche Patienten/innen sollen auf einer Spezialstation, der „Stroke Unit“ behandelt werden? Was passiert dort? Wie lange dauert die Behandlung dort? Wie geht es anschließend weiter? Welche Maßnahmen verlängern nicht nur das Leben, sondern verbessern die Lebensqualität auf Dauer? Dr. Lüdemann erklärt die Verbesserung der Schlaganfallbehandlung im Landkreis Schaumburg durch die neue Stroke Unit. Es wird genügend Zeit für Ihre Fragen eingeplant.
Rinteln, Klinikum Schaumburg, Virchowstr. 5
Dr. Peter Lüdemann
Di, 01.12., 17.00 Uhr
gebührenfrei
KursNr: 940512

Wenn das Herz stolpert – Herzrhythmusstörungen

Fast jeder von uns kennt das Gefühl, wenn das eigene Herz „ins Stolpern“ gerät. Herzrhythmusstörungen, fast jede/r hat sie schon einmal gehabt. Die häufigste von ihnen ist das Vorhofflimmern. Allein in Deutschland leiden etwa eine Million Menschen an Vorhofflimmern. Chefarzt Dr. Dammenhayn erklärt, welche Arten von Herzrhythmusstörungen es gibt und wie man diese jeweils behandeln kann.
Stadthagen, Klinikum Schaumburg, Gemeinschaftsraum
Dr. Lutz Dammenhayn
Mi, 20.01., 17.00 Uhr
gebührenfrei
KursNr: 941415

Hüftgelenksarthrose – Diagnose und Therapie

Das Hüftgelenk ist im Körper am häufigsten von dem Gelenkverschleiß (Arthrose) betroffen. Ebenso ist es das am häufigsten mit einem Gelenkersatz therapierte Gelenk. Seit einiger Zeit wird immer wieder angezweifelt, ob ein Gelenkersatz immer notwendig ist. In dem Vortrag sollen die Ursachen der Arthrose und die Stadien gerechte Therapie beleuchtet werden.
Bückeburg, Agaplesion Ev. Krankenhaus Bethel, Mitarbeiterspeisesaal
Dr. Florian Barth
Di, 26.01., 17.00 Uhr
gebührenfrei
KursNr: 941002

Vorträge in Zusammenarbeit mit dem EMMA-Zentrum

Erkrankungen der weiblichen Brust

Jede Frau beobachtet im Laufe ihres Lebens Veränderungen ihrer Brust. Viele davon sind harmlos und normale Erscheinungen im weiblichen Zyklus und im Verlauf hormoneller Veränderungen. Manche Veränderungen sind auch behandlungsbedürftig, z. B. Entzündungen und auch Brustkrebs. Dieser Abend soll Frauen dazu ermutigen den eigenen Körper zu beobachten und zu erkennen, wann es sinnvoll ist, einen Befund durch einen Arzt abklären zu lassen.
Rinteln, Klinikum Schaumburg, Emma-Zentrum, Virchowstr. 5
Irina Schmidt
Di, 22.09., 19.00 Uhr
gebührenfrei
Anmeldung und Information:
Telefon: 05751 931367 oder
emma@kkh-rinteln.de
KursNr: 940312

Tragen von Babies

Tragen ist ein Grundbedürfnis unserer Babies

In diesem Vortrag werden die Vor- und Nachteile des Tragens beschrieben und gängige Vorteile besprochen. Wie kann das Tragen Sie im Alltag entlasten und ein Baby physisch und psychisch in der Entwicklung unterstützen? Wie trage ich richtig? Ist das eigentlich so kompliziert wie es aussieht? Welche Alternativen mit einfachem Handling gibt es heute? Das Tragen ist nicht nur eine Transportmöglichkeit, es ist eine eigene Betreuungsform und wesentlicher Bestandteil der Entwicklungsförderung. Der Vortrag richtet sich an Eltern von Babies und Kleinkindern bis drei Jahre.
Rinteln, Klinikum Schaumburg, Emma-Zentrum, Virchowstr. 5
Cardin Hoheisel
Mi, 23.09., 19.30 Uhr
gebührenfrei
Mit Babybetreuung!
Anmeldung und Information:
Telefon: 05751 931367
emma@kkh-rinteln.de
KursNr: 210512

© Hannelore Louis_pixelio

Wie fördere ich meinen Säugling richtig?

Was haben die ersten Lebensmonate mit sprechen und schreiben lernen zu tun? Das Angebot ist groß, der Markt für Babykurse boomt, die Werbung kennt die Bereitschaft junger Eltern, möglichst viel für die Förderung ihrer Kinder zu tun. Schließlich soll sich der Nachwuchs motorisch und in allen anderen Bereichen gut entwickeln. Wie aber sieht die richtige Förderung aus? Wie sollten Eltern mit ihrem Kind beim Lagern und Tragen und dem Kauf von Babygeräten umgehen? Anhand vielfältigen Bildmaterials wird erläutert, wie die normale motorische Entwicklung eines Kindes in den ersten ein bis zwei Jahren abläuft und sich diese Entwicklung auf spätere Jahre auswirkt.
Rinteln, Klinikum Schaumburg, Emma-Zentrum, Virchowstr. 5
Dietlind Nieschke
Mi, 07.10., 19.30 Uhr
gebührenfrei
Mit Babybetreuung!
Anmeldung und Information:
Telefon: 05751 931367
emma@kkh-rinteln.de
KursNr: 210412

Babies schlafen anders

Eine der häufigsten Fragen an junge Eltern: Schläft das Baby schon durch? Oftmals ist die Verunsicherung groß, da es zu keinem anderen Thema so viele sich widersprechende und verwirrende Information und Erwartungen gibt. Zudem brauchen auch Eltern genügend Schlaf, um den Alltag mit Kind, Haushalt und Beruf zu bewältigen. In diesem Vortrag werden wir das Schlafverhalten und seine Entwicklung auf der Basis von neurologischen Forschungsergebnissen betrachten. Neben Fakten rund ums Schlafen, gehen wir auf mögliche Ursachen für unruhigen Babyschlaf ein und besprechen Lösungsmöglichkeiten, die den Schlaf fördern und gleichzeitig Nähe und Wohlbefinden für die ganze Familie stärken.
Rinteln, Klinikum Schaumburg, Emma-Zentrum, Virchowstr. 5
Stephanie Clausing/
Anne Diekstall-Gerdes
Mi, 14.10.,19.30 Uhr
gebührenfrei
Mit Babybetreuung!
Anmeldung und Information:
Telefon: 05751 931367
emma@kkh-rinteln.de
KursNr: 210312

Stärkung der Eltern-Kind-Bindung

Die emotionelle Erste Hilfe fördert und unterstützt eine liebevolle Eltern-Kind-Bindung. Jedem Anfang wohnt ein Zauber inne. Damit dieser kein böser Spuk wird, zeige ich Ihnen, wie man mit Hilfe die Eltern-Kind-Bindung erkennt und stärkt. Lernen Sie die Sprache Ihres Kindes zu deuten und darauf zu reagieren. Da die neue Familie Zeit braucht zu wachsen und dies viel Kraft und Sicherheit von den Eltern fordert, möchten wir Ihnen unterstützende, aufbauende und rückbindende Körperarbeit vermitteln. Denn wenn Sie genug Kraft haben, können Sie diese zum Wohl Ihrer Familie einsetzen.
Rinteln, Klinikum Schaumburg, Emma-Zentrum, Virchowstr. 5
Anne Diekstall-Gerdes/
Stephanie Clausing
Mi, 04.11., 19.30 Uhr
gebührenfrei
Anmeldung und Information:
Telefon: 05751 931367
emma@kkh-rinteln.de
KursNr: 210212

Parkinson-Syndrome

Die verschiedenen Parkinson-Syndrome werden symptomatisch zum großen Teil mit den gleichen Medikamenten behandelt. Eine ursächliche Therapie ist nur in wenigen Fällen möglich. Neben der medikamentösen Therapie mit Tabletten gibt es Weiterentwicklungen in Form von Pflastern, Pumpen und Pens. Die Tiefenhirnstimulation mit dem sogenannten „Hirn-Schrittmacher“ wird zunehmend Routine. Der Stellenwert von Krankengymnastik und Logopädie wird allgemein akzeptiert, auch gibt es interessante Weiterentwicklungen. Schließlich rücken in letzter Zeit Therapiemaßnahmen gegen nicht-motorische Symptome in das Interesse der Forschung. Nach dem Überblicksvortrag können gern vertiefende Fragen gestellt werden.
Rinteln, Klinikum Schaumburg, Emma-Zentrum, Virchowstr. 5
Dr. Peter Lüdemann
Mi, 25.11., 19.30 Uhr
gebührenfrei
Anmeldung und Information:
Telefon: 05751 931367
emma@kkh-rinteln.de
KursNr: 940212

Vorträge in Zusammenarbeit mit der Burghofklinik

Burghof-Klinik

Lebenswelten der Depression

Lange Zeit wurden depressive Menschen in der Medizin wenig wahrgenommen und verstanden. Heute besteht in der Ärzteschaft eine deutlich größere Sensibilität und bessere Diagnostik, so dass Depressionen schneller erkannt und behandelt werden können. Aufgrund ihrer weiten Verbreitung gilt die Depression schon als „Volkskrankheit“. Trotzdem steht die Frage: verstehen wir diese Patienten besser, nur weil wir sie besser diagnostizieren können? Welche emotionalen Erlebensweisen und Lebenserfahrungen werden von ihnen getragen; welche individuelle, familiäre aber auch gesellschaftliche Geschichte hat sie geprägt und zu dem gemacht, was sie heute sind. An diese Fragen werden wir uns bei diesem Workshop herantrauen und im Dialog (oder im „Polylog“) darüber diskutieren.
Stadthagen, VHS, Jahnstr. 21 A
Drumi Dimtschev
Di, 22.09., 18.00 Uhr
5,00 EUR
Anmeldeschluss: 12.09.
KursNr: 941015

TIPP
Anmeldung
Viele Wege führen zu Ihrer VHS. Bitte melden Sie sich für jeden Kurs schriftlich an: mit dem eingehefteten Anmeldevordruck, per Fax oder per Internet. Auch telefonische Anmeldung ist grundsätzlich möglich.

Angsterkrankungen

Angst ist ein ganz normales Gefühl, das eine sehr wichtige Funktion erfüllt. Es hilft bei der risikobewussten Auseinandersetzung mit der Umwelt und schützt uns so im Alltag vor Gefahren. Wie kann Angst jedoch außer Kontrolle geraten und sich zu einer den Alltag massiv beeinträchtigenden Krankheit entwickeln? Angst ist bei den Betroffenen dann allgegenwärtig: Sorgen und Befürchtungen, Angst davor, die Arbeit zu verlieren, die Prüfung nicht zu bestehen, krank zu werden, nicht geliebt zu werden, Angst vor dem Zusammensein mit anderen Menschen und scheinbar unbegründete Angstanfälle. Wir wollen Ihnen einen Überblick über die Entstehung der Angst, ihre nützlichen und krank machenden Seiten, über unterschiedliche Erscheinungsformen und die Möglichkeiten der Behandlung geben.
Stadthagen, VHS, Jahnstr. 21 A
Heiko Stark
Di, 17.11. und Di, 24.11.,
jeweils 18.00 Uhr
10,00 EUR
Anmeldeschluss: 07.11.
KursNr: 941115

Posttraumatische Belastungsstörung

Naturkatastrophen, Kriege, Unfälle oder Erfahrungen mit Gewalt und Misshandlung sind traumatische Erlebnisse. Diese sind für Menschen hoch belastend, unabhängig davon, ob man selbst betroffen oder als Zeuge/in oder Helfer/in beteiligt ist. Während und nach einer traumatischen Erfahrung reagiert der Körper zunächst mit einem Notfallmodus. Bei den meisten Menschen führt dies zu einer starken Belastungsreaktion, etwa bei einem Viertel der Betroffenen auch zu einer Posttraumatischen Belastungsstörung (PTBS).
Im Vortrag soll zunächst die Entstehung der PTBS erläutert, Symptome und Folgen erklärt und Behandlungsmöglichkeiten vorgestellt werden. Hierbei soll auch ausreichend Zeit für Rückfragen und Diskussion eingeräumt werden.
Stadthagen, VHS, Jahnstr. 21 A
Kathrin Rühl
Di, 12.01., 18.00 Uhr
5,00 EUR
Anmeldeschluss: 02.01.
KursNr: 941215

TIPP
Beratung
BERATUNG wird bei uns groß geschrieben. Die Mitarbeiter/innen der VHS (siehe Seite 3) nehmen sich Zeit für Ihre Anliegen.

Mit Lebensfreude und Lebensqualität älter werden!

In diesem Seminar beschäftigen wir uns mit den Lehren des Pfarrers Sebastian Kneipp, der Kräuterkundigen Eva Aschenbrenner und der Klosterfrau Hildegard von Bingen. Die Zusammenhänge von Bewegung, Ernährung, Entspannung, Lebensordnung, Kräuterheilkunde und Kreativität werden aufgezeigt. Sie hören, trainieren und reflektieren über Veränderungen, Bewegung, Entspannung, Ernährung und Heilpflanzen.
Programminhalte sind u. a.

- Was können Sie für Ihre Beweglichkeit und gegen schmerzende Gelenke tun?
- Welche Möglichkeiten der Entspannung gibt es?
- Geduld und Gelassenheit
- Welche Vitamine sind besonders wichtig?
- Womit können Sie Ihr Immunsystem stärken?
- Welche Aufgabe macht Ihnen Freude, wie sieht Ihre eigene Kreativität aus?
- Was möchten Sie ändern? Was neu beginnen?

Kommen Sie in bequemer Kleidung und gutem Schuhwerk.
Bitte mitbringen: Schreibmaterial, Imbiss und ein Getränk.
Der Kurs findet in den Herbstferien statt.
Bückeburg, VHS, Schlossplatz 3 A
Dorothee Pfeiffer
Sa, 24.10., 11.00 - 16.00 Uhr
So, 25.10., 11.00 - 16.00 Uhr
35,00 EUR
Anmeldeschluss: 14.10.
KursNr: 951602

© Katharina Wieland Müller_pixelio

Tanz und Meditation

Für Frauen

Tanz ist Ausdruck von Lebensfreude, Kreativität und Leidenschaft. Tanzen ist lauschen was in mir ist und es durch Bewegung nach außen bringen. Tanzen löst Anspannung und lässt uns die eigene Energie wieder spüren. Wir lassen uns inspirieren vom Rhythmus der Musik, mal voll Kraft und Dynamik bis hin zu sanften, ruhigen Tönen. Verbunden durch Meditationen in Bewegung und Stille.
Ich lade Sie ein zu einer kraftvollen Tanzreise in die dunkle Jahreszeit! Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, denn: „Wer gehen kann, der kann auch tanzen!“
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Decke, Kissen und ein Getränk.
Bückeburg, VHS, Schlossplatz 3 A
Gudrun Prange
Sa, 07.11., 11.00 - 15.00 Uhr
14,00 EUR
Anmeldeschluss: 28.10.
KursNr: 840402

Meditative Kreistänze in der Winterzeit

Wir tanzen ruhige besinnliche Kreistänze aus verschiedenen Ländern. Die Schritte sind leicht und beschwingt, die Musik trägt uns.
Bitte mitbringen: Decke, dicke Socken/ Gymnastikschuhe und ein Getränk.
Stadthagen, VHS, Jahnstr. 21 A
Susan Weckwerth
Sa, 05.12., 14.00 - 17.00 Uhr
11,00 EUR
Anmeldeschluss: 25.11.
KursNr: 840115

Focusing Basisseminar

Achtsamkeit im Dialog mit dem Körper

Focusing ist eine Methode der inneren Achtsamkeit, die von E. Gendlin entwickelt wurde. Ausgehend von dem, was wir innerlich spüren, wenn wir uns mit einer bestimmten Thematik beschäftigen, erleben wir im Dialog mit dem Körper, wie uns durch Akzeptanz und ein „mit dem sein was ist“, weitere Aspekte bewusst werden. Diese Anteile sind ergänzend zum Verstand ungenutzte Ressourcen in unserem Inneren. Meist entstehen in einem Focusingprozess erstaunliche Einsichten, die uns zu neuen kreativen Lösungen auf unserem Lebensweg führen können. In diesem Seminar erlangen Sie in einem theoretischen und praktischen Teil Basiswissen über Focusing.
Bitte mitbringen: Notizblock und Stift.
Bückeburg, VHS, Schlossplatz 3 A
Ilka Franke
Sa, 10.10., 10.00 - 17.00 Uhr
So, 11.10., 10.00 - 13.00 Uhr
32,50 EUR
Anmeldeschluss: 30.09.
KursNr: 951502

© twinlili_pixelio

Kraft schöpfen

Für Frauen

Entspannung durch Bewegung ist eine mögliche Form der aktiven Stressbewältigung. Wir werden ermutigt, neue Bewegungsmöglichkeiten auszuprobieren und erleben Tanzmeditationen, freien sowie gemeinsamen Tanz. Dieser lässt uns die eigene Lebensfreude, Kraft und Lebendigkeit spüren. Ziel ist die Selbstheilungskräfte des Körpers zu aktivieren, um gestärkt und leichter den Alltag bewältigen zu können. Der Kurs ist für Frauen jeden Alters geeignet. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Socken und eine Wolldecke.

Rodenberg, Backhaus, Deisterstr. 17
Elisabeth Köster
Sa, 12.09., 14.00 - 17.00 Uhr
15,00 EUR
Anmeldeschluss: 02.09.
KursNr: 950113

Rodenberg, Backhaus, Deisterstr. 17
Elisabeth Köster
Fr, 18.09., 18.30 - 20.30 Uhr
4 Abende
42,50 EUR
Anmeldeschluss: 08.09.
KursNr: 950213

Rodenberg, Backhaus, Deisterstr. 17
Elisabeth Köster
Fr, 13.11., 18.30 - 20.30 Uhr
4 Abende
42,50 EUR
Anmeldeschluss: 03.11.
KursNr: 950313

Rodenberg, Backhaus, Deisterstr. 17
Elisabeth Köster
Sa, 23.01., 13.00 - 16.00 Uhr
So, 24.01., 11.00 - 14.00 Uhr
32,50 EUR
Anmeldeschluss: 13.01.
KursNr: 950413

Tag der inneren Entspannung

Entspannung ist ein Weg zur Harmonisierung von Körper, Seele und Geist und daher der ideale Ausgangspunkt für eine Bewusstseinserweiterung in Richtung Selbsterkenntnis und Selbstverwirklichung. Gesundheit und Wohlbefinden erhält der Mensch u. a. durch eine ausgewogene Balance zwischen Anspannung (Stress) und Entspannung. In unserer schnelllebigen Zeit ist es nicht immer einfach, dieses Gleichgewicht herzustellen. Alles ist oft viel wichtiger als wir selbst. Auch wissen wir häufig gar nicht mehr, wie wir überhaupt zu einer inneren und äußeren Ruhe gelangen können. Der erste Schritt ist hierbei die Selbstwahrnehmung, um wieder mit unserem Körper, unseren Gedanken, Gefühlen und Bedürfnissen in Kontakt zu treten. Sie werden Gelegenheit haben, verschiedene Entspannungstechniken zu erproben, wie z. B. Atemübungen und Minuten-Entspannungs-Tipps für den stressigen Alltag. Auch sollen die sanften Töne von Klangschalen ein Loslassen ermöglichen und zu mehr Wohlbefinden beitragen.
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, ein Kissen, eine Decke, dicke Socken und Getränke.

Bückeburg, VHS, Schlossplatz 3 A
Karla Förster
Sa, 17.10., 10.00 - 16.00 Uhr
19,50 EUR
Anmeldeschluss: 07.10.
KursNr: 951302

Stadthagen, VHS, Jahnstr. 21 A
Karla Förster
Sa, 07.11., 10.00 - 16.00 Uhr
19,50 EUR
Anmeldeschluss: 28.10.
KursNr: 951315

Umgang mit Belastungen verändern

Sich wohl fühlen im Körper

Um den vielfältigen Anforderungen in Beruf und Alltag gerecht werden zu können, sind ausreichende Energie und die Fähigkeit, sich entspannen zu können eine wichtige Voraussetzung. Ruhepunkte setzen und Entspannungspausen einlegen, eröffnet einen Zugang zu inneren Ressourcen. Während dieser Woche können Sie unterschiedliche Entspannungsverfahren kennen lernen und zusätzliche Methoden ausprobieren, die zu einer entspannteren Atmosphäre zu Hause, am Arbeitsplatz und in der Freizeit beitragen. Mit Hilfe unterschiedlicher Übungen erfahren Sie die vielseitige Wirkung von Entspannung und erleben, wie sich dies auch auf das Gruppengeschehen auswirkt.
Der Kurs findet in den Herbstferien statt.
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, eine Decke, ein Kissen, Schreibmaterial und Verpflegung.
Bückeburg, VHS, Schlossplatz 3 A
Dorothea Schulte-Girr
Mo, 19.10., bis Do, 22.10.,
jeweils 09.00 - 16.00 Uhr
Fr, 23.10., 09.00 - 12.15 Uhr
5 Tage
101,00 EUR
Anmeldeschluss: 07.10.
KursNr: 951802

TIPP

„Kleingedrucktes“
Die „Allgemeinen Geschäftsbedingungen der VHS“ sind – klar und gut leserlich – auf der vorletzten Seite abgedruckt.

Schreiben macht einfach Spaß

Kreatives Schreiben als Stresskiller

Dieser Kurs ist ganz bewusst von einem anderen Aspekt her angelegt – zur Stressreduzierung, Entspannung, Loslösen vom Alltag. Ja, kreatives Schreiben macht Spaß und kann wunderbar entspannen, befreien, beflügeln, den Kopf frei machen. Schreiben fördert die Fantasie und ermöglicht, die innere Ideen- und Gefühlswelt mit ihren Empfindungen und Wahrnehmungen in Worte zu fassen und ans Licht zu bringen. Diese Tätigkeit ist schöpferisch und führt zu Ausdruck und Kommunikation. Im Schreiben kann man tiefe Zufriedenheit und Kraft finden. Erfahren Sie das kreative Schreiben für sich und nutzen Sie Inspiration und Kreativität. Wir schreiben Gedichte, erinnern uns und denken uns fantasievolle Geschichten aus, sodass jede/r sich individuell entfalten kann. Schreibspiele, Entspannungs- und Bewegungspausen sorgen für Abwechslung, Auflockerung und Aktivierung. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Wir schreiben mit der Hand.
Bitte mitbringen: Schreibmaterial und bequeme sportliche Kleidung.
Rinteln, VHS, Klosterstr. 26
Dorothee Pfeiffer
Sa, 17.10., 11.00 - 16.00 Uhr
16,50 EUR
Anmeldeschluss: 05.10.
KursNr: 950212

Kraft aus der Stille

Ruhe im Alltag finden

Achtsamkeitsübungen, Körperwahrnehmung, Meditation und Qi Gong bilden die Basis zur Bewusstseinsentwicklung sowie um neue Sichtweisen in den Alltag zu übertragen.
Bitte mitbringen: Decke und warme Socken.
Rinteln, VHS, Klosterstr. 26
Relindis Allerup
Fr, 06.11., 17.30 - 19.45 Uhr
Sa, 07.11., 10.00 - 12.15 Uhr
16,50 EUR
Anmeldeschluss: 26.10.
KursNr: 960312

© Tim Reckmann_pixelio

Balance – Gelassenheit – Persönlichkeit

Für Frauen

Dieses Wochenendseminar gibt Impulse zu mehr Gelassenheit, Lebensfreude und Balance im Alltag und zeigt Wege zur Mitte, Harmonisierung und Aktivierung der individuellen Persönlichkeit auf. Finden Sie heraus, was wesentlich für Sie ist. Sie werden Übungen in den Bereichen Haltung, Stimme und Ausstrahlung kennenlernen, die Ihre gesamte Persönlichkeit stärken können. Dieses Seminar ist kein sogenanntes Wohlfühlseminar, sondern gibt Ihnen die Möglichkeit, sich selbst neu oder anders wahrzunehmen, präsent und authentisch zu sein oder aber auch ganz bewusst Rückzugsmöglichkeiten in den eigenen Alltag einzubauen. Sie bekommen in diesem Seminar Ideen und eine Vielzahl an Methoden und Möglichkeiten gezeigt.
Kommen Sie bitte in legerer Kleidung.
Bitte mitbringen: Schreibmaterial, Imbiss und ein Getränk.
Stadthagen, VHS, Jahnstr. 21 A
Dorothee Pfeiffer
Sa, 21.11., 11.00 - 16.00 Uhr
So, 22.11., 11.00 - 16.00 Uhr
35,00 EUR
Anmeldeschluss: 11.11.
KursNr: 951715

Ruhepunkte – Hilfen gegen Stress

Gibst du jemandem einen Fisch,
so nährt er sich einmal.
Lehrst du ihn fischen,
so nährt er sich für immer.
(Chinesisches Sprichwort)
Sie können in diesem Kurs lernen, aktiv etwas für Ihre Entspannung zu tun und mit Ihrem Stress grundsätzlich konstruktiver und gelassener umzugehen. Nicht nur die bessere Bewältigung einzelner Stresssituationen wird angesprochen, sondern vor allem, wie es möglich ist, auch im hektischen Alltag den Punkt der inneren Balance bewahren und wieder gewinnen zu können. Im Austausch mit anderen können Sie neue Sichtweisen erlangen und Ihren eigenen Umgang mit Stress beleuchten. Sie lernen verschiedene Entspannungsmethoden kennen und können herausfinden, bei welchen Übungen Sie sich am wohlsten fühlen. Entdecken Sie Ihren persönlichen Zugang zur Entspannung!
Stadthagen, VHS, Jahnstr. 21 A
Dorothea Schulte-Girr
Di, 03.11., 19.00 - 21.30 Uhr
4 Abende
35,00 EUR
Anmeldeschluss: 24.10.
KursNr: 950215

Ruhepunkte

Ein Wohlfühl-Wochenende

Ist manchmal alles zu viel? Sie brauchen Abstand vom stressigen Alltag? Sie suchen nach neuen Wegen, um besser mit Belastungen umzugehen?
Im Austausch mit anderen können Sie in entspannter Atmosphäre die eigenen Kraftquellen entdecken und Energie tanken. Sie lernen unter fachkundiger Anleitung Entspannungsübungen und kommunikative Übungen, die zum Wohlfühlen beitragen.
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, eine Decke, ein Kissen, Schreibmaterial und Getränk.
Bückeburg, VHS, Schlossplatz 3 A
Dorothea Schulte-Girr
Fr, 15.01., 18.00 - 21.00 Uhr
Sa, 16.01., 09.00 - 16.00 Uhr
So, 17.01., 09.00 - 13.00 Uhr
49,00 EUR
Anmeldeschluss: 05.01.
KursNr: 951702

Autogenes Training nach Professor Schultz

Anfang des vorigen Jahrhunderts entwickelte Prof. Schultz das Autogene Training - ein Lösungsweg der Selbstsuggestion, um den eigenen Spannungslevel selbst bestimmen zu können und formelhafte Vorsätze durchführen zu lernen.
Stadthagen, Echternstr. 30
Praxis für Krankengymnastik und Physiotherapie
Ute Brodziak-Mudra
Mi, 16.09., 19.00 - 21.30 Uhr
3 Abende
32,00 EUR
Anmeldeschluss: 06.09.
KursNr: 950115

TIPP
Anmeldung
Viele Wege führen zu Ihrer VHS. Bitte melden Sie sich für jeden Kurs schriftlich an: mit dem eingehefteten Anmeldevordruck, per Fax oder per Internet. Auch telefonische Anmeldung ist grundsätzlich möglich.

Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen

PMR zum Kennenlernen

PMR wirkt auf unser vegetatives Nervensystem. Edmund Jacobsen war Arzt, Psychologe und Wissenschaftler. Er untersuchte Zusammenhänge zwischen innerer Unruhe, Stress und Ängsten und Anspannung der Muskulatur. Er entwickelte die PMR.
PMR kann leicht erlernt werden und bereits beim ersten Üben entsteht eine wohltuende Wirkung. Geübt wird im Liegen oder Sitzen. Es werden nacheinander verschiedene Muskelgruppen angespannt und anschließend entspannt. Durch diese Technik kommt es zu einer sich über den ganzen Körper ausbreitenden Entspannung.
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken und eine Decke.
Bückeburg, VHS, Schlossplatz 3 A
Karin Schott
Fr, 25.09., 17.00 - 20.15 Uhr
11,00 EUR
Anmeldeschluss: 15.09.
KursNr: 950302

Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen

Wohlgefühl und Entspannung durch PMR

Diese Entspannungsmethode ist leicht erlernbar und kann im Alltag eingesetzt werden. Angeleitet im Sitzen oder Liegen führt diese Technik bereits beim ersten Üben zu Wohlbefinden, wirkt bei innerer Unruhe und Stress und kann eine positive Wirkung auf unser vegetatives Nervensystem haben.
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken und eine Decke.
Bückeburg, VHS, Schlossplatz 3 A
Karin Schott
Do, 08.10., 15.30 - 17.00 Uhr
6 Nachmittage
35,00 EUR
Anmeldeschluss: 29.09.
KursNr: 950402

TIPP

VHS + „Tropicana“
Wenn Sie einen Kurs ab 30 EUR buchen, schenken wir Ihnen einen Gutschein für einen Besuch im Spaßbad „Tropicana“.

Anti-Stress-Training

Mit „Stress“ wird die Spannung bezeichnet, die in einem Menschen steckt. Somit kann Stress als Antrieb gesehen werden, der uns zu Leistung antreibt. Doch wann ist dies schädlich? Der eine geht besser damit um als der andere. Was macht diesen Menschen anders?
Hier wird die Unterschiedlichkeit beleuchtet: Bin ich mehr ein Perfektionist oder jemand, der allen alles recht machen will? Was sind meine Antreiber? Glaube ich, dass ich auf der Sonnenseite des Lebens stehe oder eher auf der Schattenseite? Bin ich ein „Strukturmensch“ oder nutze ich Mindmaps zum Entwickeln von Ideen? Kenne ich meine Werte und kann Grenzen setzen? Wie mache ich das? Entscheide ich mich für ein aktives selbstbestimmtes Leben oder ein fremdbestimmtes?
Hier geht es um das Erkennen individueller Stressfaktoren und um hilfreiche Strategien. Dazu werden Module aus dem Coachingbereich eingesetzt, sofort wirksame Unterbrechungen aus der Grübelfalle vermittelt und Progressive Muskelentspannung geübt, so dass ein Anfang zur Selbsthilfe ermöglicht wird.
Bitte mitbringen: Ein kleines Kissen, bequeme Kleidung, Socken und Schreibzeug.
Bückeburg, VHS, Schlossplatz 3 A
Magdalena von Hagenburg
Do, 07.01., 18.00 - 21.00 Uhr
4 Abende
46,00 EUR
Anmeldeschluss: 21.12.
KursNr: 951402

Yoga am Morgen

Mit Yoga in die Woche starten

Yoga bietet uns die Möglichkeit, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Durch klassische Übungen für Anfänger/innen und Geübte kann es zu mehr Kraft, Flexibilität und einem Gleichgewicht auf physischer und psychischer Ebene kommen. Die beruhigende und ausgleichende Wirkung kann sich auf unseren Alltag übertragen und uns für das Leben stärken. Jede Yogastunde wird mit einer Entspannung beendet.
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken und eine Decke.

Bückeburg, VHS, Schlossplatz 3 A
Karin Schott
Mo, 14.09., 09.00 - 10.30 Uhr
12 Vormittage
68,00 EUR
Anmeldeschluss: 04.09.
KursNr: 950202

Bückeburg, VHS, Schlossplatz 3 A
Karin Schott
Mo, 14.09., 10.45 - 12.15 Uhr
12 Vormittage
68,00 EUR
Anmeldeschluss: 04.09.
KursNr: 950502

© Jürgen Reitböck_pixelio

Yoga am Vormittag

Für Frauen über 50

Gerade in der zweiten Lebenshälfte kann Yoga ein Geschenk sein, wenn wir bereit sind, aktiv für das eigene Wohlbefinden zu sorgen. Durch präzise ausgeführte Yoga-Haltungen, getragen von einem ruhigen, fließenden Atem, dehnen und kräftigen wir unseren Körper sanft. Dies wirkt sich auch harmonisierend auf all unsere inneren Organe und unser Hormon- und Nervensystem aus. Jede Yogastunde endet mit einer Tiefenentspannung.
Bitte mitbringen: Zwei Decken, Handtuch, warme Socken und Gymnastikkleidung.
Lindhorst, Bahnhofstr. 55 A
Annelie Schneider
Mi, 16.09., 10.00 - 11.30 Uhr
10 Vormittage
69,50 EUR
ermäßigte Gebühr: 41,00 EUR
Anmeldeschluss: 06.09.
KursNr: 950207

Yoga am Vormittag

Der Tag beginnt mit einer Yoga-Praxis, die Körper, Atem und Geist in Einklang bringt. In der Tradition des Viniyoga werden klassische Hatha-Yogahaltungen (Asanas) und meditative Bewegungsabläufe (Vinyasas) im Atemrhythmus geübt. Die Achtsamkeit wird geschult und das Üben ist individuell an die Möglichkeiten der Teilnehmenden angepasst. Die Wahrnehmung wird bewusster, der Atem tiefer und wir gehen beweglicher, gestärkt und mit mehr Gelassenheit in den Alltag.
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Socken, Decke, kleines Kissen und Yogamatte.
Stadthagen, VHS, Jahnstr. 21 A
Beate Plagge
Do, 17.09., 09.00 - 10.30 Uhr
10 Vormittage
57,00 EUR
Anmeldeschluss: 07.09.
KursNr: 950915

Yoga

Für Anfänger/innen und wenig Geübte

Yoga ist ein ganzheitlicher Weg, bestehend aus Körper-, Atem- und Meditationsübungen. Yoga bedeutet Verbindung, Vereinigung. Durch bewusstes und konzentriertes Üben auf entspannter Grundlage verbinden wir Körper und Geist, bringen beides in Einklang. Unser allgemeines Wohlbefinden kann sich dadurch verbessern und wir werden achtsamer uns selbst gegenüber.
Der Kurs findet auch in den Herbstferien statt.
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, zwei Wolldecken und warme Socken.
Bückeburg, VHS, Schlossplatz 3 A
Wolfgang Teschner
Mo, 14.09., 19.30 - 21.00 Uhr
8 Abende
46,00 EUR
Anmeldeschluss: 04.09.
KursNr: 950602

Yoga

Für Anfänger/innen und wenig Geübte

Es ist nie zu spät, etwas für das Wohlbefinden und die Gesundheit zu tun. Eine Möglichkeit, mit sich und der Umwelt wieder eher in Einklang zu kommen, heißt: Yoga. Achtsam ausgeführte Yoga- und Entspannungsübungen führen zu einer verfeinerten Wahrnehmung des eigenen Körpers. Die Atem- und Bewegungsübungen werden behutsam angeleitet und sind leicht nachvollziehbar. Sie sollten nicht anstrengen, sondern beleben und erfrischen. In den Nachspür- und Entspannungsphasen können Körper und Geist zur Ruhe kommen.
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, kleines Sitzkissen und evtl. eigene Yogamatte.
Rinteln, VHS, Klosterstr. 26
Klaus Ruloff
Di, 15.09., 17.15 - 18.45 Uhr
8 Abende
46,00 EUR
Anmeldeschluss: 07.09.
KursNr: 950312

Yoga

Yoga bietet die Chance, beweglich zu bleiben, Körper, Atem und Geist in Einklang zu bringen und mehr Gelassenheit im Alltag zu entwickeln. Eine Zeit lang den Körper und Atem bewusst erleben, den Geist ausrichten und so zur Ruhe kommen, dazu leitet diese Yoga-Praxis an. In der Tradition des Viniyoga werden klassische Hatha-Yogahaltungen (Asanas) und meditative Bewegungsabläufe (Vinyasas) im Atemrhythmus geübt und behutsam gesteigert. Durch achtsames Üben kann die Beweglichkeit der Wirbelsäule und des gesamten Bewegungsapparates verbessert werden, Wohlbefinden und Entspannungsfähigkeit nehmen zu. Meditation und Tiefenentspannung runden jede Stunde ab.
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, kleines Kissen, Yoga- oder rutschfeste Matte.
Stadthagen, VHS, Jahnstr. 21 A
Beate Plagge
Di, 15.09., 17.30 - 19.00 Uhr
10 Abende
57,00 EUR
Anmeldeschluss: 05.09.
KursNr: 950615

Yoga

Durch regelmäßige Yoga-Praxis können wir Körper und Geist harmonisieren. Bewegungsfolgen aus dem Vini-Yoga und klassische Yogahaltungen stärken den Körper sanft und erhöhen das Wohlbefinden. Verspannungen und andere körperliche Belastungen können gelindert werden. Durch gezielte Verbindung von Atem und Bewegung erreichen wir eine mentale Ruhe, die uns hilft, die abschließende Entspannungseinheit intensiv zu erfahren. Jede Stunde endet mit einer Entspannung, sei es eine Visualisierung, eine Kontemplation, ein Musikstück oder kurze Meditation. Diese Erfahrungen können unsere Achtsamkeit stärken und mehr Raum für Lebensfreude geben.
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, kleines Sitzkissen und evtl. eigene Yogamatte.
Rinteln, VHS, Klosterstr. 26
Helga Kaesberg-Thielke
Mi, 16.09., 17.15 - 18.45 Uhr
12 Abende
68,00 EUR
Anmeldeschluss: 09.09.
KursNr: 950112

Yoga in den späteren Jahren

Wer rastet, der rostet!

Es ist nie zu spät, mit Yoga zu beginnen. Der Herbst des Lebens kann wirklich golden sein, wenn man sich im Alter dem Yoga widmet. Denn Yoga ist ein Geschenk für das Alter.
Die Praxis sieht so aus: Bewusste Körper- und Atemübungen mit bequemen Hilfsmitteln sowie meditative Bewegungsabläufe vermitteln dem Körper mehr Bewegungsfreiheit und Freude.
Der Kurs findet auch in den Herbstferien statt.
Bitte mitbringen: Bequeme, warme Kleidung, Wolldecke und ein kleines Kissen.
Bückeburg, VHS, Schlossplatz 3 A
Siegrid Schumacher
Mi, 16.09., 10.00 - 11.30 Uhr
12 Vormittage
68,00 EUR
Unterricht auch während der Herbstferien.
Anmeldeschluss: 06.09.
KursNr: 950102

Hatha-Yoga am Vormittag

Für Anfänger/innen und Geübte

Die Morgenfrische in uns aufnehmend, lösen wir uns von der Nacht und machen uns bereit für den vor uns liegenden Tag. Yoga ist ein Weg, Verspannungen und Blockaden zu lösen und unsere Energiedepots aufzufüllen. Die Körperübungen (Asanas) kräftigen, dehnen und mobilisieren unseren Körper und wirken sich positiv auf die inneren Organe aus. Durch Atem- und Entspannungsübungen schaffen wir die Möglichkeit, uns bewusster wahrzunehmen, zur Ruhe zu kommen und somit Körper, Geist und Seele zu harmonisieren.
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Decke und ein kleines Kissen.
Stadthagen, VHS, Jahnstr. 21 A
Sabine Meier
Mo, 14.09., 09.00 - 10.30 Uhr
12 Vormittage
68,00 EUR
Anmeldeschluss: 04.09.
KursNr: 951215

Hatha-Yoga

Für Anfänger/innen und Geübte

In seiner Vielfalt spricht Yoga alle Altersgruppen an. Es ist ein ganzheitlicher Übungsweg, der zu einem tieferen Verständnis für die Zusammenhänge von Körper, Seele und Geist führen und die Gesundheit fördern kann. Durch achtsam ausgeführte Körperübungen/Asanas kann die Beweglichkeit des gesamten Bewegungsapparates verbessert, die Durchblutung gefördert und der natürliche Fluss des Atems angeregt werden. Die Konzentrationsfähigkeit erhöht sich, blockierte Energien kommen wieder in Fluss. Der Körper wird kräftiger und widerstandsfähiger gegen Krankheiten. Entspannung stellt sich nach den Übungen leichter ein und bildet den Abschluss eines Übungsabends.
Bitte mitbringen: Zwei Decken, Handtuch, warme Socken und Gymnastikkleidung.

Stadthagen, VHS, Jahnstr. 21 A
Annelie Schneider
Mo, 14.09., 18.00 - 19.30 Uhr
10 Abende
57,00 EUR
Anmeldeschluss: 04.09.
KursNr: 951115

Lindhorst, Bahnhofstr. 55 A
Annelie Schneider
Do, 17.09., 19.00 - 20.30 Uhr
10 Abende
69,50 EUR
ermäßigte Gebühr: 41,00 EUR
Anmeldeschluss: 07.09.
KursNr: 950307

Hatha-Yoga

Für Fortgeschrittene

Yoga ist ein System von Körper-, Atem-, Konzentrations- und Entspannungsübungen. Durch regelmäßiges, präzises Üben soll ein gesundes Gleichgewicht von Flexibilität, Kraft, Ausdauer und Stabilität entwickelt werden. Die Konzentrations- und Entspannungsübungen führen in die Stille der Meditation. Dies fördert die innere Ruhe und Gelassenheit und vermittelt ein Gefühl von Harmonie und Frieden.
Bitte mitbringen: Zwei Decken, Handtuch, warme Socken und Gymnastikkleidung.

Lindhorst, Bahnhofstr. 55 A
Annelie Schneider
Di, 15.09., 19.00 - 20.30 Uhr
10 Abende
69,50 EUR
ermäßigte Gebühr: 41,00 EUR
Anmeldeschluss: 05.09.
KursNr: 950507

Lindhorst, Bahnhofstr. 55 A
Annelie Schneider
Mi, 16.09., 19.00 - 20.30 Uhr
10 Abende
69,50 EUR
ermäßigte Gebühr: 41,00 EUR
Anmeldeschluss: 06.09.
KursNr: 950607

Stadthagen, VHS, Jahnstr. 21 A
Annelie Schneider
Mo, 21.09., 19.45 - 21.15 Uhr
10 Abende
57,00 EUR
Anmeldeschluss: 11.09.
KursNr: 951415

© Uwe Drewes_pixelio

Rückenyoga
Ein Weg für Körper, Geist und Seele
In diesem Kurs liegt der Schwerpunkt auf Yoga-Übungen, speziell zur Dehnung und Kräftigung der Rücken- und Bauchmuskulatur. Die Übungen können tiefsitzende Verspannungen lösen und gleichzeitig Muskelstärke aufbauen, die Wirbelsäule wird entlastet. Weiterhin wird die Entspannung und Lockerung der Schulter- und Nackenpartie mit einbezogen. Am Anfang jeder Stunde steht eine Kurzentspannung, den Abschluss bildet eine Tiefenentspannung.
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, kleines Kissen, Yoga- oder rutschfeste Matte.
Stadthagen, VHS, Jahnstr. 21 A
Kirsten Meyer-Vorrath
Fr, 18.09., 16.30 - 18.00 Uhr
11 Nachmittage
62,50 EUR
Anmeldeschluss: 08.09.
KursNr: 950315

Yogilates und Meditation
Ein Tag für mich
Pilates ist körperorientiert, Yoga mentalorientiert. Dennoch können beide ganzheitlich wirkungsvoll sein und die Wahrnehmung von Körper, Geist und Seele schulen. In diesem Kurs wird die Ganzheitlichkeit angesprochen, weil hier verschiedene Übungen aus beiden Bereichen zum Einsatz kommen. Sie lernen eine Einführung in die Meditation. Achtsamkeit, auf das was, gerade ist. Das, was war, liegt hinter uns. Das was kommt, noch vor uns. Konzentration auf das, was jetzt gerade im Moment ist, ist der Sinn der Meditation. Finden Sie mehr innerliche Ruhe und Gelassenheit.
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, dicke Socken, Sport(Fleece)jacke und eine Decke.
Bückeburg, VHS, Schlossplatz 3 A
Doris Franke-Voth
Sa, 26.09., 10.00 - 13.00 Uhr
11,00 EUR
Anmeldeschluss: 16.09.
KursNr: 951202

Yogilates und Meditation
Pilates ist körperorientiert, Yoga mentalorientiert. Dennoch können beide ganzheitlich wirkungsvoll sein und die Wahrnehmung von Körper, Geist und Seele schulen. In diesem Kurs wird die Ganzheitlichkeit angesprochen, weil hier verschiedene Übungen aus beiden Bereichen zum Einsatz kommen. Sie lernen eine Einführung in die Meditation. Achtsamkeit, auf das was, gerade ist. Das, was war, liegt hinter uns. Das was kommt, noch vor uns. Konzentration auf das, was jetzt gerade im Moment ist, ist der Sinn der Meditation. Finden Sie mehr innerliche Ruhe und Gelassenheit.
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, dicke Socken, Sport(Fleece)jacke und eine Decke.
Bückeburg, VHS, Schlossplatz 3 A
Doris Franke-Voth
Fr, 13.11., 19.00 - 20.30 Uhr
5 Abende
27,50 EUR
Anmeldeschluss: 03.11.
KursNr: 951102

Taiji Quan
Für Anfänger/innen
Sanfte, langsame, fließende Bewegungen sind kennzeichnend für Taiji Quan. Ihre Wirkung wird häufig als entspannend, ausgleichend und harmonisierend empfunden.
Wir werden die ersten Bilder der Übungsform Yang-Stil 37 Bilder nach Zheng Manquing erlernen. Die Übungseinheit wird mit einleitenden Übungen und Schlussübungen bereichert.
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, eine Wolldecke und Stoppersocken.
Bückeburg, VHS, Schlossplatz 3 A
Gerda Voigt
Mi, 23.09., 19.30 - 21.00 Uhr
10 Abende
57,00 EUR
Anmeldeschluss: 13.09.
KursNr: 960302

Qi Gong im Sitzen
Mit diesem Angebot sprechen wir Personen an, die nicht über einen längeren Zeitraum stehen können, sich aber trotzdem bewusst bewegen möchten. Wir erarbeiten Beweglichkeit und Sicherheit im Gehen.
Mit Achtsamkeitsübungen hören wir in den Körper hinein; indem wir uns kleine Sequenzen merken, trainieren wir unser Gedächtnis.
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, eine Wolldecke und Stoppersocken.
Bückeburg, VHS, Schlossplatz 3 A
Gerda Voigt
Do, 24.09., 09.00 - 10.30 Uhr
10 Vormittage
57,00 EUR
Anmeldeschluss: 14.09.
KursNr: 960402

Qi Gong
Qi Gong ist das Kleinod des chinesischen kulturellen Erbes. Wir werden Aufmerksamkeits- und Achtsamkeitsübungen durchführen und die 18-fache Methode des Taiji Qi Gong.
Diese Übungen führen dazu, den Körper bewusster wahrzunehmen. Die Qi Gong Praxis kann die Lebensenergie stärken und uns zu einem gesünderen Leben verhelfen.
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und Stoppersocken.
Stadthagen, VHS, Jahnstr. 21 A
Gerda Voigt
Fr, 25.09., 18.15 - 19.45 Uhr
10 Abende
57,00 EUR
Anmeldeschluss: 15.09.
KursNr: 960815

Entdeckung der Langsamkeit
Gelassenheit und Lebensfreude
Für Frauen
Die weichen Bewegungen des Qi Gong dienen vor allem dazu, die Beweglichkeit zu verbessern. Im Mittelpunkt dieses Kurses stehen einfache wirkungsvolle Übungen, um mentale Stärke und innere Ruhe zu entwickeln. Nutzen Sie Ihre inneren Ressourcen als Kraftquelle zu mehr Achtsamkeit und Gelassenheit durch Langsamkeit. Durch ausgesuchte Qi Gong- und Körperwahrnehmungsübungen lernen Sie die Balance in Ihrer Lebenswelt zwischen Anforderung und eigenem Anspruch kennen. Der Kurs findet auch in den Herbstferien statt.
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Decke und warme Socken.
Bückeburg, VHS, Schlossplatz 3 A
Relindis Allerup
Do, 22.10., 18.30 - 20.00 Uhr
6 Abende
35,00 EUR
Anmeldeschluss: 12.10.
KursNr: 960202

Fuß-, Ohr- und Handdruckpunktmassage

In diesem Seminar erspüren Sie Druckpunkte, die der Entspannung, Aktivierung und allgemeinen Gesundheitsprävention dienen können. Sie haben so eine wichtige Methode in der Hand, selbst gegen Stress, Hektik, Unruhe und Verspannungen vorzugehen und erfahren einfach nachvollziehbare Programme, die Sie jederzeit im Alltag nutzen können.
Bringen Sie in jedem Fall Schreibmaterial und Farbstifte mit zur Erstellung Ihres persönlichen kleinen Gesundheitsmanuskriptes.
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, eine Decke, zwei Handtücher, Desinfektionsspray und viel zu trinken für Ihren persönlichen Bedarf.
Bückeburg, VHS, Schlossplatz 3 A
Dorothee Pfeiffer
Sa, 31.10., 10.30 - 16.00 Uhr
So, 01.11., 10.30 - 16.00 Uhr
38,00 EUR
Anmeldeschluss: 21.10.
KursNr: 951902

Genuss der Ayurveda-Massage

Die Ayurvedische Massage basiert auf dem uralten Wissen, dass der Körper ein fließendes System ist. Auch Verspannungen und Blockaden sind nicht lokal aufzulösen, sondern dadurch, dass der gesamte Körper wieder ins Fließen gebracht wird. Hier werden die Grundlagen dieser Massageform vermittelt. Die Teilnehmenden werden sich gegenseitig unter fachkundiger Anleitung massieren. Sie werden die neuen Kenntnisse auch zuhause selbstständig weiterführen können. Damit haben Sie eine Methode, sich selbst und andere Menschen wieder zu ihrer Kraft und Lebendigkeit führen zu können.
Bitte mitbringen: Ein Laken oder großes Handtuch und eine Wolldecke.
Bückeburg, VHS, Schlossplatz 3 A
Andree Schinke
So, 15.11., 10.00 - 17.15 Uhr
25,00 EUR
Anmeldeschluss: 05.11.
KursNr: 950702

Nordic Walking

Haben Sie sich Nordic-Walking-Stöcke zugelegt und möchten Sie die richtige Technik dazu erlernen? Wir zeigen Ihnen wie es geht, wie Sie Ihre Stöcke richtig einsetzen und körperlichen Beschwerden durch ungenügende Technik vorbeugen können. Trainieren Sie Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit und unterstützen Sie dadurch Ihre Kondition und verbessern Ihre Koordination. Natürlich können Sie auch ohne eigene Stöcke teilnehmen. Leihstöcke sind vorhanden. Leihgebühr für Stöcke: 1,00 EUR pro Trainingseinheit.

Bad Nenndorf, Treffpunkt: Bahnhofstraße, Eingang Kurpark
Werner Schulz
Mo, 14.09., 09.30 - 11.00 Uhr
8 Vormittage
46,00 EUR
ohne Materialkosten
Anmeldeschluss: 04.09.
KursNr: 960108

Lauenau, Treffpunkt: Lauenau/ Blumenhagen, Parkplatz
Werner Schulz
Mo, 14.09., 17.30 - 19.00 Uhr
8 Abende
46,00 EUR
ohne Materialkosten
Anmeldeschluss: 04.09.
KursNr: 960106

© Alan Rainbow_pixelio

Bad Nenndorf, Treffpunkt: Bahnhofstraße, Eingang Kurpark
Werner Schulz
Mi, 16.09., 09.30 - 11.00 Uhr
6 Vormittage
35,00 EUR
ohne Materialkosten
Anmeldeschluss: 06.09.
KursNr: 960208

Lauf!

In kleinen Schritten zum Erfolg

Dieses gesundheitssportliche Angebot richtet sich an Teilnehmer/innen unterschiedlichen Alters, die mit dem Laufen beginnen möchten. Das Kursziel ist ein Dauerlauf von 30 - 40 Min. im Wohlfühltempo ohne Gehpausen zu absolvieren. Darüber hinaus sollen die Teilnehmenden für die körperlichen und psychischen Veränderungen durch regelmäßiges Ausdauertraining sensibilisiert und in die Lage versetzt werden, über die Kursdauer hinaus das Herz-Kreislauf-Training eigenverantwortlich fortzuführen. Für die Teilnahme an dem Kurs sind sportliche Vorkenntnisse keine Voraussetzung.
Rodenberg, Parkplatz Sportplatz
Werner Schulz
Mi, 16.09., 17.00 - 18.00 Uhr
12 Abende
46,00 EUR
Anmeldeschluss: 06.09.
KursNr: 960113

Bodyfit

Für Anfänger/innen

In diesem Kurs wird die Muskulatur durch funktionsgerechte Übungen gekräftigt und gestärkt. Sowohl Rücken-, Bauch-, Gesäß- und Beinmuskulatur erfahren neue Reize und Herausforderungen. Der Kurs richtet sich an Personen, die schon lange nichts mehr getan haben und mal wieder etwas für sich tun möchten.
Bitte mitbringen: Isomatte, Handtuch, Sportbekleidung, feste Turnschuhe und etwas zu trinken.
Stadthagen, Gymnastikraum im Kreisaltenzentrum, Am Krankenhaus
Claudia Kittel-Seifert
Do, 17.09., 17.45 - 18.45 Uhr
10 Abende
39,00 EUR
Anmeldeschluss: 07.09.
KursNr: 961515

© Albrecht E. Arnold_pixelio

Fit in den Winter

Gezielte gymnastische Übungen, die Spaß machen, die körperliche Verfassung verbessern und Konditions- sowie Haltungsschulung.
Bitte mitbringen: Großes Handtuch.
Rinteln, Schulzentrum-Sporthalle, Burgfeldsweide 2
Gabriele Bricke
Do, 17.09., 18.30 - 20.00 Uhr
12 Abende
68,00 EUR
KursNr: 960612

Bauch-, Beine-, Po-Gymnastik (BBP)

Gezielte Übungen zu fetziger Musik für Kräftigung der Bauch-, Bein- und Pomuskulatur. Nach einer leichten Choreographie zum Aufwärmen, werden die Übungen im Stehen wie auch am Boden durchgeführt. Stretch- und Entspannungsübungen runden das Programm ab.
Bitte mitbringen: Großes Handtuch und lockere Kleidung/Sportkleidung.
Rinteln, VHS, Klosterstr. 26
Marie Robinson
Do, 17.09., 19.30 - 21.00 Uhr
10 Abende
57,00 EUR
KursNr: 960112

Body-Power

Für Frauen

Kräftigung für Bauch, Rücken, Schulter, Gesäß und Beine - effektiv und effizient! Stretching und eine Entspannung runden das Programm ab. Gymnastik für Frauen, die gerne mal wieder etwas für sich tun möchten.
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte. Der Kurs findet auch in den Ferien statt.

Stadthagen, Gymnastikraum im Kreisaltenzentrum, Am Krankenhaus
Christiane Schumann
Mi, 07.10., 17.30 - 18.45 Uhr
10 Abende
48,50 EUR
Anmeldeschluss: 27.09.
KursNr: 961015

Stadthagen, Gymnastikraum im Kreisaltenzentrum, Am Krankenhaus
Christiane Schumann
Mi, 07.10., 18.50 - 20.05 Uhr
10 Abende
48,50 EUR
Anmeldeschluss: 27.09.
KursNr: 961115

Pilates

Pilates macht schön: Es ist das beste und einfachste Training für alle, die ihren Körper straffen, Bauch- und Rückenmuskulatur stärken sowie ihre Haltung verbessern wollen. Pilates trainiert Körper, Geist und Seele. Es fördert Muskelkraft und -geschmeidigkeit, Konzentration und Koordination. Das Training macht Spaß, wird nie langweilig und ist sehr effizient.
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und Iso-Matte.

Stadthagen, VHS, Jahnstr. 21 A
Helena Wiebe
Di, 15.09., 09.00 - 10.30 Uhr
15 Vormittage
84,50 EUR
Anmeldeschluss: 05.09.
KursNr: 960715

Stadthagen, VHS, Jahnstr. 21 A
Helena Wiebe
Mi, 16.09., 18.45 - 20.00 Uhr
15 Abende
71,00 EUR
Anmeldeschluss: 06.09.
KursNr: 960315

Stadthagen, VHS, Jahnstr. 21 A
Helena Wiebe
Mi, 16.09., 20.00 - 21.15 Uhr
15 Abende
71,00 EUR
Anmeldeschluss: 06.09.
KursNr: 960215

Lindhorst, Bahnhofstr. 55 A
Helena Wiebe
Do, 17.09., 09.00 - 10.30 Uhr
12 Vormittage
83,00 EUR
ermäßigte Gebühr: 49,00 EUR
Anmeldeschluss: 07.09.
KursNr: 960107

Pilates/Faszientraining

Pilates bringt Muskeln und Sehnen wieder in Schwung, kann Ihren Rücken stärken, die Gelenke beweglicher und die Atmung bewusster machen. Pilates ist ein sanftes Training, das die Gelenke nicht belastet. Es trainiert die tiefere Muskulatur von Bauch und Rumpf sowie den Beckenbodenmuskel.
Hier setzt das Faszientraining in Kombination mit Pilates ein. Beim Faszientraining wird das tiefer gelegene Bindegewebe mit angesprochen. Mit Hilfe verschiedenster Dehnübungen in Kombination mit Materialien – Pilates-Faszienrollen, -Kugeln und -Bälle – können sich Verspannungen und Verklebungen lösen. Dies trägt zu insgesamt mehr Beweglichkeit bei. Je nach Wahl des Härtegrades der Materialien, kann der Anspruch dieses Kurses von den Teilnehmenden selbst gesteigert oder gemildert werden. Dieses Training findet überwiegend auf der Matte statt.
Bitte mitbringen: Lockere, bequeme Kleidung, dicke Socken, Kissen und eine Decke.
Bückeburg, VHS, Schlossplatz 3 A
Doris Franke-Voth
Fr, 09.10., 09.15 - 10.30 Uhr
7 Vormittage
35,00 EUR
Anmeldeschluss: 30.09.
KursNr: 960602

Allgemeine Gymnastik und Wirbelsäulengymnastik

Für Teilnehmende jeden Alters mit oder ohne Wirbelsäulenschäden, Verspannungen oder Dysbalancen (Ungleichgewicht der Muskulatur) soll durch funktionsgerechte Kräftigung der Hauptmuskelgruppen sowie Dehnungs-, Mobilisations- und Entspannungsübungen eine Grundfitness geschaffen werden.
Bitte mitbringen: Wolldecke und Trainingskleidung.
Rinteln, VHS, Klosterstr. 26
Alireza Shirbaz
Di, 15.09., 19.00 - 20.30 Uhr
11 Abende
62,50 EUR
KursNr: 960212

Beckenbodentraining

Für Frauen

Der Beckenboden ist das Zentrum unserer Kraft in vielerlei Hinsicht. Wie ist der Beckenboden aufgebaut? Welche Muskeln sind beteiligt, wie kann ich die einzelnen Schichten wahrnehmen und trainieren? Hierauf erhalten Sie Antworten. Nach einer kurzen theoretischen Einführung widmen wir uns dem funktionellen Beckenbodentraining und Atmungs- und Entspannungsübungen. Der Kurs findet auch in den Ferien statt.
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, kleines Kissen oder Handtuch und eine Decke.
Stadthagen, Gymnastikraum im Kreisaltenzentrum, Am Krankenhaus
Christiane Schumann
Di, 13.10., 17.30 - 19.00 Uhr
6 Abende
35,00 EUR
Anmeldeschluss: 03.10.
KursNr: 961215

TIPP
Anmeldung
Viele Wege führen zu Ihrer VHS. Bitte melden Sie sich für jeden Kurs schriftlich an: mit dem eingehefteten Anmeldevordruck, per Fax oder per Internet. Auch telefonische Anmeldung ist grundsätzlich möglich.

© Rainer Sturm_pixelio

Dynamische Gymnastik

Für Frauen (mittlere Intensität)

Mit vielen verschiedenen Gymnastikübungen, auch unter Einsatz von Utensilien wie z. B. Bällen werden Ausdauer, Gleichgewicht, Körperkoordination, Kraft und Geschmeidigkeit des Körpers geschult und gestärkt. Körperhaltung und Reaktionsfähigkeit (auch gegen Stürze) können verbessert werden.
Zusätzlich gibt es Tipps, wie man einfache Übungen in den Alltag integrieren kann.
In der letzten halben Stunde dieser Gymnastikeinheit wird ausführlich gedehnt und entspannt.
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und dicke Socken.
Bückeburg, VHS, Schlossplatz 3 A
Annette Hinze
Fr, 06.11., 15.30 - 17.00 Uhr
6 Nachmittage
35,00 EUR
Anmeldeschluss: 27.10.
KursNr: 961702

Dynamische Gymnastik

Für Frauen, die sportlich trainiert und belastbar sind

Mit vielen verschiedenen Gymnastikübungen, auch unter Einsatz von Utensilien wie z. B. Bällen werden Ausdauer, Gleichgewicht, Körperkoordination, Kraft und Geschmeidigkeit des Körpers geschult und gestärkt. Körperhaltung und Reaktionsfähigkeit (auch gegen Stürze) können verbessert werden.
Zusätzlich gibt es Tipps, wie man einfache Übungen in den Alltag integrieren kann.
In der letzten halben Stunde dieser Gymnastikeinheit wird ausführlich gedehnt und entspannt.
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und dicke Socken.
Bückeburg, VHS, Schlossplatz 3 A
Annette Hinze
Fr, 06.11., 17.15 - 18.45 Uhr
6 Abende
35,00 EUR
Anmeldeschluss: 27.10.
KursNr: 961802

Aqua-Training

Mit Hilfe verschiedener gelenkschonender Bewegungsmethoden wird ein Ganzkörpertraining im Wasser angestrebt. Das Herz-Kreislaufsystem und die Muskulatur können gestärkt werden. Aqua-Training eignet sich für ungeübte und geübte Schwimmer/innen.
Rinteln, Hallenbad, Paul-Erdniß-Str. 3
Gabriela Lukas
Do, 17.09., 20.00 - 20.45 Uhr
10 Abende
56,00 EUR
Keine Gebührenermäßigung möglich!
Anmeldeschluss: 10.09.
KursNr: 960712

Schwimmen und Wassergymnastik

Für Senioren/innen

Eingliederung für ungeübte Teilnehmende, die ihre Bewegungsqualität verbessern wollen. Wasser ist ein ideales Element zur Lockerung und Entspannung der Muskulatur und der Wirbelsäule. Es fördert die Durchblutung, verbessert den Blutrückstrom zum Herzen. Die Konditionsfaktoren Ausdauer, Beweglichkeit, Kraft, Koordination und Schnelligkeit werden gefördert.
Rinteln, Hallenbad, Paul-Erdniß-Str. 3
Lothar Schön
Di, 29.09., 09.00 - 10.00 Uhr
10 Vormittage
58,00 EUR
Keine Gebührenermäßigung möglich!
Anmeldeschluss: 22.09.
KursNr: 960412

Vollwertkost
Für Fortgeschrittene
Geübte Vollwertköstler treffen sich zum Kochen und Erfahrungsaustausch. Neue Rezepte sollen erprobt werden. Nachrichten aus dem Ernährungsbereich werden erörtert und Fragen der Teilnehmenden soweit wie möglich geklärt.
Rodenberg, Apelern, Schäferstr. 11
Gerti Neidhardt
Mi, 16.09., 18.30 - 21.30 Uhr
3 Abende
35,00 EUR
ohne Materialkosten
Anmeldeschluss: 07.09.
KursNr: 920813

Fit mit Frischkost
Einmal auf das Kochen verzichten und alles roh genießen! Das geht schnell, ist gesund und schmeckt. Wir verarbeiten frisches Gemüse und Obst in unterschiedlichen Variationen, ergänzt durch leckere Dipps.
Rodenberg, Apelern, Schäferstr. 11
Gerti Neidhardt
Do, 17.09., 18.30 - 20.45 Uhr
3 Abende
25,00 EUR
ohne Materialkosten
Anmeldeschluss: 07.09.
KursNr: 920213

Vollwertkost am Vormittag
Wir bereiten an jedem Vormittag ein komplettes vegetarisches Menü aus Salaten, Suppe, Hauptgericht und Dessert oder Kuchen zu und lassen es uns schmecken, während die Küche zu Hause sauber bleibt.
Rodenberg, Apelern, Schäferstr. 11
Gerti Neidhardt
Di, 03.11., 10.00 - 13.00 Uhr
3 Vormittage
35,50 EUR
ohne Materialkosten
Anmeldeschluss: 26.10.
KursNr: 920313

Vollwerternährung Aufbaukurs
Dieser Kurs wendet sich an diejenigen, die bereits Grundkenntnisse bei der Zubereitung von Gerichten aus der Vollwertküche besitzen, diese aber erweitern möchten und auch ihr Hintergrundwissen ergänzen wollen, um ihre Gesundheit zu erhalten oder zu verbessern oder einfach um neue leckere Gerichte kennen zu lernen.
Rodenberg, Apelern, Schäferstr. 11
Gerti Neidhardt
Do, 05.11., 18.30 - 22.15 Uhr,
4 Abende
57,00 EUR
ohne Materialkosten
Anmeldeschluss: 26.10.
KursNr: 920713

Vollkornbäckerei
Selber sein „täglich Brot“ backen, macht Spaß. Außerdem kann man dann vieles vermeiden, was bei der „modernen“ Fabriknahrung zugesetzt wird. Ökologisch angebautes Getreide und wenige Zutaten genügen, um Brot, Brötchen und andere Backwaren wohlschmeckend und gesund zu machen. Am Freitag setzen wir den Sauerteig an und lernen etwas über Theorie und Geschichte des Backens. Am Sonnabend backen wir dann Sauerteigbrote, Brötchen und Früchtebrot, die mit nach Hause genommen werden.
Rodenberg, Apelern, Schäferstr. 11
Ulrich Neidhardt
Fr, 13.11., 18.30 - 19.30 Uhr
Sa, 14.11., 08.30 - 13.30 Uhr
22,00 EUR
ohne Materialkosten
Anmeldeschluss: 03.11.
KursNr: 920413

Aufstriche selbstgemacht
Pikante und süße Aufstriche auf Brötchen und Fladenbrot, natürlich alles frisch, ohne tierisches Eiweiß. Auch zum Mitnehmen!
Rodenberg, Apelern, Schäferstr. 11
Ulrich Neidhardt
Mi, 18.11., 18.30 - 21.30 Uhr
11,00 EUR
ohne Materialkosten
Anmeldeschluss: 09.11.
KursNr: 920513

Weihnachtsbäckerei
Selbstgemachte Backwaren aus frisch gemahlenem Vollkornmehl, Honig, Nüssen und anderen möglichst naturbelassenen Zutaten sind gesund und schmecken köstlich. Wir wollen verschiedene Variationen von Lebkuchen und Keksen backen.
Rodenberg, Apelern, Schäferstr. 11
Gerti Neidhardt
Di + Mi, 01.12. - 02.12.,
18.30 - 21.30 Uhr
22,00 EUR
ohne Materialkosten
Anmeldeschluss: 23.11.
KursNr: 920613

Kartoffeln
Hausmannskost und Delikatesse
Die Vielfalt der Kartoffelgerichte aus unterschiedlichen Ländern wollen wir ausprobieren. Alle Gerichte sind vegetarisch vollwertig und leicht zu meistern.
Rodenberg, Apelern, Schäferstr. 11
Gerti Neidhardt
Mi, 13.01., 18.30 - 22.15 Uhr
3 Abende
43,50 EUR
ohne Materialkosten
Anmeldeschluss: 04.01.
KursNr: 920113

Kochen – die Grundlagen
Tipps und Tricks nicht nur für Anfänger/innen
Dies ist ein Angebot auf vielfache Anregung aus unseren Kochkursen: Basics für die Küche. Vermittelt werden Grundtechniken, die das tägliche Leben an Herd und Backofen erleichtern. Selbst Pesto-Experten oder Polenta-Liebhaber stellen sich häufig Fragen wie diese: Wie brät man eigentlich ein Steak? Was unterscheidet Kochen von Schmoren? Welches Öl soll ich für den Salat nehmen? Antworten auf solche Fragen soll dieser Kurs geben, natürlich nicht als trockener Unterricht sondern in Form leckerer und einfach zuzubereitender Gerichte. Spätestens nach diesem Kurs wird klar sein: Kochen ist gar nicht so schwierig und macht jede Menge Spaß. Der Kurs eignet sich auch für junge Leute, die z. B. nach Abschluss der Schule ihre erste eigene Küche „in Besitz nehmen“ möchten.
Es entstehen Materialkosten in Höhe von ca. 18,00 EUR.
Bitte mitbringen: Kleine Gefäße für Kostproben.
Rinteln, Hildburgschule, Standort Ostertorstr. 23
Karsten Klaus
Sa, 19.09., 10.00 - 17.30 Uhr
31,50 EUR
ohne Materialkosten
Anmeldeschluss: 07.09.
KursNr: 920312

Regionalküche

Leckeres aus Ostdeutschland

Deutsche Küche – wie langweilig!? Tapas, Pizza, Pasta, Currys – in unserer Küche geht es immer internationaler zu. Dabei geraten die leckeren Gerichte einer bodenständigen (und oft überraschend feinen) Küche leicht ins Hintertreffen. Dabei sind Zutaten aus der jeweiligen Region zurzeit richtig angesagt, werden gerne vor dem Hintergrund der Nachhaltigkeit beworben. Mit diesem Kurs setzen wir eine kleine Reise durch die deutschen Regionalküchen fort, die uns bereits nach Norden und Süden geführt hat. Diesmal liegt der Schwerpunkt in Ostdeutschland. Gekocht werden traditionelle Gerichte aus Thüringen oder Sachsen. Wir wollen auch der Frage auf den Grund gehen, ob es eine typische „DDR-Küche“ gab. Leipziger Allerlei oder Thüringer Klöße machen Appetit auf mehr.
Neben der Kursgebühr ist mit Materialkosten in Höhe von ca. 20,00 EUR zu rechnen.
Bitte mitbringen: Kleine Gefäße für Kostproben für Zuhause.
Stadthagen, VHS, Jahnstr. 21 A
Karsten Klaus
Sa, 10.10., 10.00 - 17.30 Uhr
31,50 EUR
ohne Materialkosten
Anmeldeschluss: 30.09.
KursNr: 920115

Ganz wild auf Wild

Hirschkeule, Rehrücken oder Fasanenbrust waren früher meist Adeligen – oder Wilddieben – vorbehalten. Doch auch heute führen schmackhafte Wildgerichte in unserer Küche eher ein Schattendasein. Dabei ist Wildfleisch aus heimischer Jagd geschmackvoll, fettarm und auch noch „öko“. Doch viele haben Angst vor der Zubereitung – völlig zu Unrecht. Mit etwas „Know-How“ lässt sich Wild genauso einfach zubereiten wie anderes Fleisch auch. Im Kurs werden verschiedene Wildgerichte gekocht, von der Vorspeise über die Suppe bis zum Hauptgang. Außerdem gibt es Tipps zu Bezugsquellen und natürlich zu den passenden Weinen.
Neben der Kursgebühr ist mit Materialkosten in Höhe von ca. 20,00 EUR zu rechnen.
Bitte mitbringen: Kleine Gefäße für Kostproben für Zuhause.
Stadthagen, VHS, Jahnstr. 21 A
Karsten Klaus
Sa, 07.11., 10.00 - 17.30 Uhr
31,50 EUR
ohne Materialkosten
Anmeldeschluss: 28.10.
KursNr: 920215

© Margot Kessler_pixelio

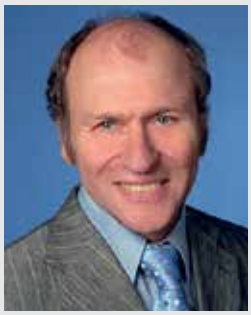
Leckere Festtagsmenüs

Wie immer ganz ohne Stress
Wer kennt das nicht: Kurz vor Weihnachten häufen sich die Termine, es fehlen noch Geschenke und anspruchsvolle Menüs sollen an den Feiertagen ja auch auf den Tisch kommen. Da ist Weihnachtsstress fast schon vorprogrammiert. Doch zumindest in der Küche muss der gar nicht erst aufkommen. Im Kurs, der diesmal wieder in Rinteln stattfindet, werden wie in jedem Jahr neue Vorschläge für lecker-leichte Festtagsmenüs gemacht, die sich gut vorbereiten und an den Feiertagen schnell und entspannt zubereiten lassen.
Tipps für die passenden Weine ergänzen dieses Angebot. Natürlich eignen sich die Gerichte nicht nur für Weihnachten: Schließlich freuen sich Köchin und Koch zu jedem Festtag über neue Ideen und gute Vorbereitung.
Es entstehen Materialkosten in Höhe von ca. 20,00 EUR.
Bitte mitbringen: Kleine Gefäße für Kostproben.
Rinteln, Hildburgschule, Standort Ostertorstr. 23
Karsten Klaus
Sa, 21.11., 10.00 - 16.45 Uhr
29,00 EUR
ohne Materialkosten
Anmeldeschluss: 09.11.
KursNr: 920212

Asien in unserer Küche

Keine Angst vor Wok und Stäbchen
Exotische Gewürze, knackig frische Zutaten, ungewöhnliche Geschmackserlebnisse: die asiatische Küche verwöhnt alle Sinne. Und sie ist gesund und vielseitig. Gerichte aus China, Thailand oder Indien sprechen nicht nur die Geschmacksnerven an. Doch vor der Zubereitung in unserer eigenen Küche schrecken wir oft zurück. Dabei gibt es viele Rezepte, die auch für Anfänger/innen kein Problem darstellen, also keine Angst vor Wok und Stäbchen. Viele Zutaten sind inzwischen im Supermarkt um die Ecke erhältlich. Der Kurs lädt zu einer kompakten kulinarischen Entdeckungsreise durch Asien ein und soll Lust auf „Mehr“ machen. Gemeinsam gekocht werden Gerichte aus China, Thailand, Indien und Vietnam. Außerdem werden typische Zutaten und Garmethoden vorgestellt. Der Freitagabend steht ganz im Zeichen des „Pfannenrührens“ im Wok. Wer eine solche chinesische Pfanne besitzt, aber nicht genau weiß, wie man damit umgeht: Einfach mitbringen.
Am Samstag setzen wir unsere kleine Einführung in die asiatische Küche mit anderen Gartechniken fort.
Es entstehen Materialkosten in Höhe von ca. 20,00 EUR.
Bitte mitbringen: Kleine Gefäße für Kostproben.
Rinteln, Hildburgschule, Standort Ostertorstr. 23
Karsten Klaus
Fr, 15.01., 18.00 - 22.30 Uhr
Sa, 16.01., 10.00 - 16.00 Uhr
44,50 EUR
ohne Materialkosten
Anmeldeschluss: 04.01.
KursNr: 920112

Programmbereich Sprachen



Ihr Ansprechpartner
in der VHS Schaumburg:

Dr. Udo G. Ziert
Telefon: 05721 787119
ziert@vhs-schaumburg.de

VHS: In der Welt zu Hause

Die zunehmende Internationalisierung von Wirtschaft und Kultur, die wachsende Mobilität in Europa und sich verstärkende Migrationsbewegungen erfordern immer bessere Sprachkenntnisse und interkulturelle Kompetenzen. Die herkunftssprachliche und fremdsprachliche Kompetenz gehören zu den vom Europarat empfohlenen Schlüsselkompetenzen des lebensbegleitenden Lernens.

Wie keine andere Bildungseinrichtung unterstützen die Volkshoch-schulen die Menschen in Europa dabei, das sprachenpolitische Ziel „Erlernen der Muttersprache plus zweier weiterer Sprachen“ zu erreichen und damit das Zusammenwachsen Europas zu fördern. Fremdsprachen sind zum unverzichtbaren Bestandteil einer erfolgreichen Biographie geworden. Sprachkompetenz ermöglicht es den Menschen, ihre beruflichen Ziele zu verfolgen und unabhängig zu bleiben. Sprachkurse vermitteln ein interkulturelles Grundverständnis und fördern die Offenheit für andere Kulturen.

Sprachkenntnisse gelten als Schlüssel der Integration. Sie sind notwendige Bedingung für die Eingliederung in Schule, Ausbildung, Beruf und Gesellschaft. Integration zu befördern ist ein zentraler Bestandteil des gesellschaftlichen Auftrags der Volkshochschule.

Zur europaweiten Vergleichbarkeit der Sprachkenntnisse setzen die Volkshochschulen den Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER) in Kursplanung, Sprachberatung und Unterricht ein. Der GER beschreibt die Sprachkompetenz in sechs verschiedenen Niveaustufen und steht für einen kommunikations- und handlungsorientierten Sprachunterricht.

Themen im Programmbereich

- Sprachliche Grundbildung/Alphabetisierung
- Integrationskurse (BAMF / ESF)
- Deutsch als Fremdsprache/Deutsch als Zweitsprache
- Sprachprüfungen
- Sondersprachen
- Fremdsprachen
- Gebärdensprache

Das VHS-Sprachenprogramm

Die Volkshochschulen haben langjährige Erfahrung als führende Anbieter von Sprachunterricht für Erwachsene, Kinder und Jugendliche. Die VHS-Sprachkurse sind Teil eines umfassenden Weiterbildungssystems, hinter dem ein hohes Maß an Kompetenz im Bereich der Erwachsenenbildung und außerschulischen Jugendbildung steht.
Wer sich entschließt, eine Fremdsprache zu lernen, hat besondere persönliche oder berufliche Gründe und möglicherweise ganz bestimmte Ziele vor Augen. Entsprechend vielfältig ist das Sprachkurs-Angebot der VHS gestaltet.
Das Standard-Programm in den verschiedenen Sprachen wird ergänzt durch spezielle Kurse z.B. Intensivkurse, Bildungsurlaube, Auffrischungskurse, Aufbau- und Konversationskurse, berufsbezogenes Sprachtraining sowie prüfungsvorbereitende Kurse. Die VHS-Sprachkursleiter/innen sind Fachkräfte mit reichhaltiger Erfahrung in der Erwachsenenbildung, die regelmäßig durch Teilnahme an Fortbildungsveranstaltungen ihre pädagogischen und didaktischmethodischen Kenntnisse erweitern und auf den neuesten Stand bringen.

Fremde Sprachen – eigene Methoden

Unsere VHS-Sprachkurse werden nach modernen sprachpädagogischen Grundsätzen gestaltet. So erleben Sie als Lernende von Anfang an authentische, alltägliche Gesprächssituationen. Vorrangige Ziele des VHS-Sprachunterrichts sind Hörverstehen und Sprechfähigkeit, denn diese beiden Fertigkeiten sind am meisten gefragt, wenn man sich in einem fremden Land oder im Kontakt mit ausländischen Gesprächspartnern zurechtfinden will. Ergänzend dazu werden die Fertigkeiten Lesen und Schreiben geübt und vertieft.
Wer in seiner Freizeit eine Sprache lernt, möchte auch in leistungsorientierten Kursen ohne Stress ans Ziel gelangen. In den VHS-Sprachkursen herrscht eine lernfördernde, entspannte Atmosphäre, in der auch Fehler erlaubt sind. Das Lernen in der Gruppe, im Dialog mit anderen Teilnehmer/innen, hat in den VHS-Sprachkursen einen besonders hohen Stellenwert. Lehrbücher und Lehrmaterialien sind hierauf abgestimmt.
Wechselnde Arbeitsformen im Kurs sowie Hinweise und Tipps zum erfolgreichen Sprachenlernen ermöglichen Ihnen, Ihren individuellen Lernstil zu finden.

Fachliche Beratung im persönlichen Gespräch

Der Fachbereich Sprachen bietet einen kostenlosen Informations- und Beratungsservice an, den wir dringend empfehlen, um Fehlbelegungen weitestgehend zu vermeiden. Dieser findet immer zu Semesterbeginn statt, in der Regel Anfang September und Anfang Februar eines jeden Jahres.
Erfahrene Mitarbeiter/innen klären mit Ihnen in einem individuellen Gespräch, welcher Kurs bei Ihren Zielen und Wünschen und Ihrem Kenntnisstand geeignet ist. Das Semesterprogramm bietet Ihnen dafür eine erste Orientierungshilfe.
Wenn Sie schon Vorkenntnisse in einer Sprache haben, sollten Sie unbedingt zur Einstufungsberatung kommen. Mithilfe eines kurzen, schriftlichen Einstufungstests und/oder eines individuellen Beratungsgesprächs finden Sie gezielt den passenden Kurs. Bitte richten Sie sich darauf ein, dass Sie ca. 45 Minuten für den schriftlichen Einstufungstest benötigen und kommen Sie entsprechend frühzeitig zur Beratung.

Internationale Prüfungen im VHS-Sprachenprogramm

Die VHS Schaumburg bereitet auf eine Reihe international und weltweit anerkannter Prüfungen vor (z.B. Zertifikate des Goethe-Instituts, der University of Cambridge, des Instituto Cervantes sowie des Französischen Erziehungsministeriums). Darüber hinaus verfügt sie als Mitglied der International Certificate Conference (ICC) über ein vhs-eigenes Prüfungssystem im Fachbereich Sprachen.

Die von der Volkshochschule Schaumburg angebotenen Sprachkurse in den Sprachen
- Deutsch als Fremdsprache,
- Englisch,
- Französisch,
- Spanisch und
- Italienisch

bereiten Sie auf die Zertifikatsprüfungen der verschiedenen Niveaustufen vor, die nach einheitlichen Richtlinien in Europa nach den Richtlinien des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen durchgeführt werden. Nach bestandener Prüfung erhalten Sie das Europäische Sprachenzertifikat des Deutschen Volkshochschulverbandes/der Internationalen Zertifikatskonferenz (The European Language Certificates – TELC).

Die Sprachenzertifikate

- ermöglichen, auf ein konkretes Lernziel hinzuarbeiten
- bescheinigen Ihnen, dass Sie sich in allen wichtigen Situationen des täglichen Lebens in der Fremdsprache mündlich und schriftlich behaupten können
- finden in zunehmenden Maße Anerkennung in Wirtschaft und Verwaltung und erhöhen als zusätzliche Qualifikation die Chancen im Beruf

Informationen zu Schüler/innenprüfungen:

Bernadette Unger-Knippschild
Telefon: 05751 890214
unger-knippschild@
vhs-schaumburg.de

Deutsch Lesen, Schreiben und Rechnen von Anfang an

In Zusammenarbeit mit der PLSW

Diese Kurse der VHS richten sich ausschließlich an die Beschäftigten der Werkstatt für Menschen mit Behinderung. Sie werden seit Jahren gemeinsam mit der PLSW organisiert und in deren Räumen durchgeführt. Ausgehend von den Interessen, Wünschen und Notwendigkeiten der Teilnehmenden werden die Fähigkeiten und Fertigkeiten in den Bereichen Lesen, Schreiben und Rechnen ausgebaut und gefestigt. Sie sind Grundlage für die weitere Verselbstständigung am Arbeitsplatz und im Privatleben und dienen der weiteren Integration von Menschen mit Behinderung.
Dozentinnen: Kristina Lange, Roswitha Peschke, Isabelle Rohrbach, Gisela Rofalski
Unterrichtszeiten: (außerhalb gesetzl. Ferienzeiten)
Stadthagen
Di, 08.00 - 09.30 Uhr
Stadthagen
Di, 09.30 - 11.00 Uhr
Rinteln
Di, 12.45 - 15.00 Uhr
Obernkirchen
Do, 14.00 - 15.30 Uhr
Stadthagen
Do, 08.00 - 09.30 Uhr
Stadthagen
Do, 09.30 - 11.00 Uhr
Stadthagen
Do, 11.00 - 12.30 Uhr

Lehrwerke Alphabetisierung

Alpha-Plus, Basiskurs, Cornelsen Verlag
Lehr- und Arbeitsbuch
Best-Nr. 020206-5
Alpha-Plus, Aufbaukurs, Cornelsen Verlag
Lehr- und Arbeitsbuch
Best-Nr. 020207-2

Von A bis Z – Alphabetisierungskurs, Klett Verlag
Kursbuch, Best-Nr. 676040-9
Übungsbuch, Best-Nr. 676041-6
Schreibtrainer, Best-Nr. 676043-0

Alphamar, Klett Verlag
Kursbuch, Best-Nr. 606624-2
Arbeitsbuch, Best-Nr. 606137-7

Lesen und Schreiben lernen

Für Anfänger/innen
Der Kurs ist für ausländische Mitbürger/innen gedacht, die auch in ihrer Muttersprache keine oder nur geringfügige Kenntnisse des Alphabets besitzen und das Schreiben und Lesen erlernen möchten.

Stadthagen, VHS, Jahnstr. 21 A
Ceyda Karacan
Mo + Mi, 21.09. - 23.11.,
09.00 - 11.30 Uhr
15 Termine
24,75 EUR
Gebühr bereits ermäßigt
KursNr: 790615

Stadthagen, VHS, Jahnstr. 21 A
Ceyda Karacan
Mi + Mo, 25.11. - 01.02.,
09.00 - 11.30 Uhr
15 Termine
24,75 EUR
Gebühr bereits ermäßigt
KursNr: 790715

Lesen und Schreiben lernen

Für Fortgeschrittene

Der Kurs ist für ausländische Mitbürger/innen gedacht, die auch in ihrer Muttersprache nur geringfügige Kenntnisse des Alphabets besitzen und das Schreiben und Lesen verbessern möchten.

Stadthagen, VHS, Jahnstr. 21 A
Ceyda Karacan
Mo + Mi, 21.09. - 23.11.,
12.30 - 15.00 Uhr
15 Termine
24,75 EUR
Gebühr bereits ermäßigt
KursNr: 791015

Stadthagen, VHS, Jahnstr. 21 A
Ceyda Karacan
Mi + Mo, 25.11. - 01.02.,
12.30 - 15.00 Uhr
15 Termine
24,75 EUR
Gebühr bereits ermäßigt
KursNr: 791115

Lesen und Schreiben – noch Trainingsbedarf?

Der Kurs bietet Erwachsenen und Jugendlichen an, das Lesen und Schreiben von Anfang an zu lernen. Bereits vorhandene Kenntnisse werden vertieft und ausgebaut. In kleinen Gruppen wird auf die individuellen Lernvoraussetzungen der Kursteilnehmer/innen eingegangen und das Lerntempo wird entsprechend angepasst. Das Lehrmaterial ist auf Erwachsene abgestimmt.
Rinteln, VHS, Klosterstr. 26
Isabelle Rohrbach
Mo, 21.09., 18.00 - 19.30 Uhr
15 Abende
23,50 EUR
Gebühr bereits ermäßigt
KursNr: 790212

Integrationslotsen – Elternlotsen im Landkreis Schaumburg

Wir Integrations- und Elternlotsen sind Frauen und Männer aus verschiedenen Ländern, die ehrenamtlich Zuwanderer bei ihrer Integration im Landkreis Schaumburg unterstützen und ihnen helfen, die unterschiedlichsten Aufgaben zu meistern. Wir sind für diese Aufgaben geschult worden und haben uns Wissen über

- das Phänomen des Fremdseins
- unterschiedliche Kulturen
- Kommunikationsformen und Konfliktlösungsstrategien
- gesetzliche Bestimmungen

angeeignet. Unsere Angebote:

- Hilfestellung bei sprachlichen, (vor-) schulischen, beruflichen und alltäglichen Problemen
- Mitwirkung bei Projekten in Kindergarten/Schule, Institutionen
- Hausaufgabenhilfe, Einzelfallbegleitung, Orientierungshilfe
- Kontaktaufnahme zu Behörden
- Konfliktvermittlung

Wir sprechen
– Deutsch – Albanisch – Koreanisch – Russisch – Türkisch – Kurdisch – Französisch – Spanisch – Polnisch – Serbisch – Englisch – Persisch – Kroatisch – Bosnisch – Tschechisch – Litauisch
Wir haben aber nicht die Möglichkeit, Arbeitssuchenden Arbeit zu beschaffen oder Menschen ein dauerhaftes Bleiberecht zu ermöglichen.

Was sagt mir der „Gemeinsame Europäische Referenzrahmen (GER)“ für das Fremdsprachenlernen? Und wie hilft er mir, den richtigen Sprachkurs zu finden?

Der Europarat hat einen Referenzrahmen ausgearbeitet, der es Fremdsprachenlernern erleichtern soll, ihre aktuelle Sprachkompetenz festzustellen. Somit lassen sich die Könnensstufen bei Lernenden besser vergleichen. Damit wird es Ihnen zukünftig deutlicher und greifbarer, wo Sie sich in Ihrem Lernprozess gerade befinden und auch für Beratende ist es eine Hilfe, Ihnen gemäß Ihrem Könnenstand den entsprechenden Kurs zu empfehlen.
Die Ersteinschätzung kann durch einen schriftlichen Test und ein mündliches Gespräch abgerundet werden. Dadurch können Fehlbelegungen bei Sprachkursen weitestgehend vermieden werden.

In eigener Sache

Gesucht werden nebenberufliche Kursleiterinnen und Kursleiter insbesondere mit BAMF-Zulassung für die Unterrichtsorte Stadthagen, Bückeburg und Rinteln:

- Italienisch
- Französisch
- Alphabetisierung / Grundbildung
- Deutsch als Fremdsprache/ Deutsch als Zweitsprache
- Englisch / Wirtschaftsenglisch
- Spanisch
- sonstige Fremdsprachen (Dänisch)

Vorausgesetzt werden fundierte Kenntnisse der Fremdsprache (Muttersprache und/oder Studium) sowie eigene Unterrichtserfahrung. Wichtig ist die Befähigung, die Zielsprache nach modernen methodisch-didaktischen Gesichtspunkten vermitteln zu können, und die Bereitschaft, sich auf die Bedürfnisse und das Lernverhalten Erwachsener einzustellen.
Wenn Sie Interesse haben, dann rufen Sie uns einfach an und vereinbaren einen Gesprächstermin!
Montag und Freitag, 10.00 - 12.00 Uhr, Donnerstag, 15.00 - 18.00 Uhr, Telefon: 05721 787119.

TIPP

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen
Mehr Informationen finden Sie auf unserer Website www.vhs-schaumburg.de unter der Rubrik Referenzrahmen.

Die Niveaustufen im Fremdsprachenunterricht nach dem Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen

A1 – Anfänger

Der/Die Lernende kann vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden, die auf die Befriedigung konkreter Bedürfnisse zielen. Sie/er kann sich und andere vorstellen und anderen Leuten Fragen zu ihrer Person stellen – z. B. wo sie wohnen, was für Leute sie kennen oder was für Dinge sie haben – und kann auf Fragen dieser Art Antwort geben. Man kann sich auf einfache Art verständigen, wenn die Gesprächspartnerinnen oder Gesprächspartner langsam und deutlich sprechen und bereit sind zu helfen.

A2 – Grundlegende Kenntnisse

Der/Die Lernende kann Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke verstehen, die mit Bereichen von ganz unmittelbarer Bedeutung zusammenhängen (z. B. Informationen zur Person und zur Familie, Einkaufen, Arbeit, nähere Umgebung). Sie/er kann sich in einfachen, routinemäßigen Situationen verständigen, in denen es um einen einfachen und direkten Austausch von Informationen über vertraute und geläufige Dinge geht. Man kann mit einfachen Mitteln die eigene Herkunft und Ausbildung, die direkte Umgebung und Dinge im Zusammenhang mit unmittelbaren Bedürfnissen beschreiben.

B1 – Fortgeschrittene Sprachverwendung

Der/Die Lernende kann die Hauptpunkte verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht. Sie/er kann die meisten Situationen bewältigen, denen man auf Reisen im Sprachgebiet begegnet. Kann sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessengebiete äußern. Man kann über Erfahrungen und Ereignisse berichten, Träume, Hoffnungen und Ziele beschreiben und zu Plänen und Ansichten kurze Begründungen oder Erklärungen geben.

B2 – Selbständige Sprachverwendung

Der/Die Lernende kann die Hauptinhalte komplexer Texte zu konkreten und abstrakten Themen verstehen; versteht im eigenen Spezialgebiet auch Fachdiskussionen. Sie/er kann sich so spontan und fließend verständigen, dass ein normales Gespräch mit Muttersprachlern ohne größere Anstrengung auf beiden Seiten gut möglich ist. Man kann sich zu einem breiten Themenspektrum klar und detailliert ausdrücken, einen Standpunkt zu einer aktuellen Frage erläutern und die Vor- und Nachteile verschiedener Möglichkeiten angeben.

C1 – Fachkundige Sprachkenntnisse

Der/Die Lernende kann ein breites Spektrum anspruchsvoller, längerer Texte verstehen und auch implizite Bedeutungen erfassen. Sie/er kann sich spontan und fließend ausdrücken, ohne öfter deutlich erkennbar nach Worten suchen zu müssen. Kann die Sprache im gesellschaftlichen und beruflichen Leben oder in Ausbildung und Studium wirksam und flexibel gebrauchen. Man kann sich klar, strukturiert und ausführlich zu komplexen Sachverhalten äußern und dabei verschiedene Mittel zur Textverknüpfung angemessen verwenden.

C2 – Annähernd muttersprachliche Kenntnisse

Der/Die Lernende kann praktisch alles, was er/sie liest oder hört, mühelos verstehen. Sie/er kann Informationen aus verschiedenen schriftlichen und mündlichen Quellen zusammenfassen und dabei Begründungen und Erklärungen in einer zusammenhängenden Darstellung wiedergeben. Man kann sich spontan, sehr flüssig und genau ausdrücken und auch bei komplexeren Sachverhalten feinere Bedeutungsnuancen deutlich machen.

Integrationskurse

Das Zuwanderungsgesetz vom 01.01.2005 sieht vor, dass die meisten Ausländerinnen und Ausländer, die dauerhaft in Deutschland leben werden, einen Anspruch bzw. eine Verpflichtung zur Teilnahme an Integrationskursen haben. Den Berechtigungsschein für diese Kurse erhalten Sie bei der Ausländerbehörde, dem Jobcenter oder beim BAMF (Bundesamt für Migration und Flüchtlinge). Sie können auch als Selbstzahlende an diesen Kursen teilnehmen.
Die Kurse werden als Vollzeit- und Teilzeitkurse durchgeführt, d.h. mindestens 15 Unterrichtseinheiten pro Woche am Vormittag und Nachmittag.
Ein Integrationskurs besteht aus dem Sprachkurs und dem Orientierungskurs. Im Sprachkurs lernen Sie die deutsche Sprache so, dass Sie sich ausreichend verständigen können, im Orientierungskurs erfahren Sie, welche historischen, kulturellen und gesellschaftlichen Regeln und Besonderheiten es in Deutschland gibt. Beide Kurse schließen mit einer Prüfung ab, der Sprachkurs mit dem Deutschtest für Zuwanderer und der Orientierungskurs mit dem Orientierungskurstest. Vor Kursbeginn werden Sie zu einem Einstufungstest eingeladen, in dem der richtige Kurs für Sie ermittelt wird. Die VHS Schaumburg bietet verschiedene Kursarten an, um Ihre Integration zu unterstützen.

Integrationskurs
Der „normale“ Integrationskurs besteht aus sechs Abschnitten zu je 100 Unterrichtseinheiten, in denen die deutsche Sprache gelernt wird.
Der Kurs teilt sich auf in einen Basiskurs mit drei Abschnitten mit je 100 Unterrichtseinheiten und einen Aufbaukurs mit ebenfalls drei Abschnitten mit je 100 Unterrichtseinheiten. Der Sprachkurs schließt nach sechs Abschnitten mit dem Deutschtest für Zuwanderer ab. Das Ziel dieser Sprachprüfung ist das Niveau B1.

Alphabetisierungskurs
Der Alphabetisierungskurs richtet sich an Migranten/innen, die das lateinische Alphabet nicht oder nicht ausreichend lesen und schreiben können. Das kann bei Menschen ohne ausreichende Möglichkeit des Schulbesuchs der Fall sein oder bei Menschen, die aus einer anderen Schriftsprachkultur kommen (z. B. Asien oder arabischsprachige Länder).
Der Alphabetisierungskurs besteht aus drei Teilen mit drei Abschnitten mit je 100 Unterrichtseinheiten. Der erste Abschnitt dient der Basisalphabetisierung, dann schließen der Aufbaukurs A und der Aufbaukurs B mit jeweils drei Abschnitten an. Nach diesen 900 Unterrichtseinheiten schließt der Alphabetisierungskurs mit dem Deutschtest für Zuwanderer ab.

Wiederholungskurs
Manchmal reicht der Unterricht im Alphabetisierungs- bzw. Integrationskurs nicht aus, um den Deutschtest für Zuwanderer zu bestehen. Wenn die Teilnehmer/innen regelmäßig am Unterricht teilgenommen haben, können sie einen Aufbaukurs besuchen, der noch einmal 300 Unterrichtseinheiten umfasst, und anschließend die Sprachprüfung wiederholen. Darum wird der Kurs Wiederholungskurs genannt.

Orientierungskurse
Nach allen Sprachkursen schließt der Orientierungskurs an. Er umfasst 60 Unterrichtseinheiten und es wird ebenfalls vollzeitig am Vormittag unterrichtet. Die Themenbereiche sind Politik in der Demokratie, Geschichte und Verantwortung sowie Mensch und Gesellschaft. Hier erfahren die Teilnehmenden Wissenswertes über das Leben in Deutschland, die demokratischen Grundwerte und über die Geschichte und Kultur. Der Abschluss des Orientierungskurses ist ein Test, der aus 33 Fragen aus den verschiedenen behandelten Themenbereichen besteht. Davon müssen mindestens 15 richtig beantwortet werden. Der Test kann wiederholt werden.

Besondere Kursangebote
Bei Bedarf können auch Kurse für besondere Zielgruppen angeboten werden.

Integrationskurs
Für Frauen
In diesem Kurs werden neben den sprachlichen Kompetenzen zusätzlich Inhalte über Kindergärten, Schulen und frauenspezifische Themen vermittelt. Der Kurs wird von einer Frau geleitet und im Verlauf des Kurses werden besondere Interessen der Teilnehmerinnen aufgegriffen und bearbeitet. Dieser Kurs besteht aus 900 Unterrichtseinheiten für den Spracherwerbsteil und 60 Unterrichtseinheiten für den Orientierungskurs. Der Frauenkurs schließt auch mit den beiden Prüfungen Deutschtest für Zuwanderer und Orientierungskurstest ab.

Integrationskurs
Für Eltern
Der Integrationskurs für Eltern dient der Vermittlung der deutschen Sprache und dem Orientierungswissen über Deutschland. Zusätzlich werden intensiv Fragen der Erziehung im Zusammenhang mit Kindergarten und Schule besprochen, das deutsche Bildungssystem wird vorgestellt und die Lehrkräfte der Kinder kommen in den Kurs. Dieser Kurs besteht aus 900 Unterrichtseinheiten Sprachkurs und 60 Unterrichtseinheiten Orientierungskurs, er schließt mit dem Deutschtest für Zuwanderer und dem Orientierungskurstest ab.

Erkundigen Sie sich nach dem nächsten Kursbeginn. Auch Fragen zur Antragstellung und Teilnahme beantworten wir gerne.

Bitte wenden Sie sich an:
Dr. Marina Starke
Projektleitung Integration/BAMF
Telefon: 05721 787101
starke@vhs-schaumburg.de

Einstufungsberatung

Stadthagen, VHS, Jahnstr. 21 A
Anja Wolff-Guillouet/Petra Spier/Renate Schellhaus/Gabriela Bollmann/Ceyda Karacan
Mo, 14.09., 16.00 - 18.15 Uhr
gebührenfrei
KursNr: 723015

Rinteln, VHS, Klosterstr. 26
Ceyda Karacan/Angelika Hövermann/Gabriela Bollmann
Mi, 16.09., 16.00 - 18.15 Uhr
gebührenfrei
KursNr: 722012

Bückeburg, VHS,
Schlossplatz 3 A/C
Renate Schellhaus/Anja Wolff-Guillouet/Angelika Hövermann/Ceyda Karacan
Do, 17.09., 16.00 - 18.15 Uhr
gebührenfrei
KursNr: 722502

Bad Nenndorf, Curanum Seniorenresidenz, Rud.-Albrecht-Str. 44 A
Petra Rahde
Fr, 18.09., 10.00 - 12.15 Uhr
gebührenfrei
KursNr: 721008

Einbürgerungstest

Ab dem 1. September 2008 müssen Einbürgerungswillige in Deutschland einen bundeseinheitlichen Einbürgerungstest bestehen. Im Hinblick auf inhaltliche Kenntnisse „kultureller, politischer und historischer“ Art tritt eine entsprechende Änderung des Staatsangehörigkeitsgesetzes in Kraft. Danach wird es zu einer zusätzlichen Voraussetzung für den Einbürgerungsanspruch, dass der Antragstellende „über Kenntnisse der Rechts- und Gesellschaftsordnung und der Lebensverhältnisse in Deutschland verfügt“.
Der Test besteht aus 33 Multiple-Choice-Fragen, von denen mindestens 17 richtig beantwortet werden müssen. Die Fragen werden aus einem Katalog von über 300 Fragen ausgewählt. Bei jeder Frage werden vier Antwortmöglichkeiten vorgegeben. Der Test ist mit 25,00 Euro Gebühren belegt und kann beliebig oft wiederholt werden.

Informationen zum Einbürgerungstest im Landkreis Schaumburg bei
Dr. Marina Starke
Telefon: 05721 787101

Prüfung Einbürgerungstest

Eine persönliche Anmeldung in der VHS-Geschäftsstelle Stadthagen ist bis zum 23.08. erforderlich.
Stadthagen, VHS, Jahnstr. 21 A
Cornelia Künzel/Gabriela Bollmann
Sa, 26.09., 10.00 - 11.00 Uhr
25,00 EUR
KursNr: 711015

Eine persönliche Anmeldung in der VHS-Geschäftsstelle Stadthagen ist bis zum 10.11. erforderlich.
Stadthagen, VHS, Jahnstr. 21 A
Cornelia Künzel/Gabriela Bollmann
Sa, 12.12., 10.00 - 11.00 Uhr
25,00 EUR
KursNr: 711115

Sprachfeststellungstest mündlich A1/A2 (GER)

Eine telefonische Anmeldung zu einem der Termine ist erforderlich unter 05721 787123
Bitte bringen Sie zum Test Ihren Pass und die Gebühr in Höhe von 20,00 EUR mit.
Stadthagen, VHS, Jahnstr. 21 A
Anja Wolff-Guillouet
Do, 24.09., 16.00 - 17.45 Uhr
Do, 19.11., 16.00 - 17.45 Uhr
Do, 21.01., 16.00 - 17.45 Uhr
20,00 EUR
KursNr: 710915

Lehrwerke „Deutsch als Fremdsprache“

Pluspunkt Deutsch,
Cornelsen Verlag
Gesamtband A1,
Kurs- und Arbeitsbuch im Paket
Best-Nr. 024305-1
Gesamtband A2,
Kurs- und Arbeitsbuch im Paket
Best-Nr. 024306-8
Gesamtband B1,
Kurs- und Arbeitsbuch im Paket
Best-Nr. 024307-5

Mittelpunkt Neu, Klett Verlag
Band B1+, Lehr- und Arbeitsbuch,
Best-Nr. 676645-6
Band B2, Lehrbuch,
Best-Nr. 676652-4
Band B2, Arbeitsbuch,
Best-Nr. 676653-1
Band C1, Lehrbuch,
Best-Nr. 676660-9
Band C1, Arbeitsbuch,
Best-Nr. 676661-6

Berliner Platz, **NEU** Langenscheidt bei Klett,
Band 1 Neu (A1), Lehr- und Arbeitsbuch, Best-Nr. 606025-7
Band 2 Neu (A2), Lehr- und Arbeitsbuch, Best-Nr. 606039-4
Band 3 Neu (B1), Lehr- und Arbeitsbuch, Best-Nr. 606056-1

Orientierungskurs
60 Stunden Deutschland,
Klett-Verlag
Kurs- und Übungsbuch,
Best-Nr. 675228-2
Orientierungskurs, Langenscheidt
Buch, Best-Nr. 606123-0
Orientierungskurs Neue Ausgabe
Kursheft, Best-Nr. 020125-9
Zur Orientierung, Hueber-Verlag
Best-Nr. 001499-6

Deutsch Grundstufe ohne Vorkenntnisse (A1)

Stadthagen, VHS, Jahnstr. 21 A
Ceyda Karacan
Mo, 21.09., 18.00 - 20.15 Uhr
15 Abende
92,00 EUR
Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.
KursNr: 710115

Deutsch Grundstufe ohne/mit geringen Vorkenntnisse/n (A1)

Rinteln, VHS, Klosterstr. 26
Heinz Hering
Mi, 23.09., 18.00 - 20.15 Uhr
15 Abende
92,00 EUR
Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.
KursNr: 710112

Deutsch Grundstufe (A1/A2)

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Stadthagen, VHS, Jahnstr. 21 A
Ceyda Karacan
Di + Do, 22.09. - 24.11.,
09.00 - 12.15 Uhr
15 Termine
122,00 EUR
Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.
KursNr: 711215

Deutsch Grundstufe mit geringen Vorkenntnissen (A1/A2)

Stadthagen, VHS, Jahnstr. 21 A
Ceyda Karacan
Di + Do, 01.12. - 04.02.,
09.00 - 12.15 Uhr
15 Termine
122,00 EUR
Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.
KursNr: 711515

Bückeburg, VHS, Schlossplatz 3 C
Bettina Wenthe/Natalia Siner
Do, 24.09., 18.00 - 20.15 Uhr
15 Abende
92,00 EUR
Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.
KursNr: 710102

Rinteln, VHS, Klosterstr. 26
Heinz Hering
Di, 22.09., 18.00 - 20.15 Uhr
15 Abende
92,00 EUR
Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.
KursNr: 710212

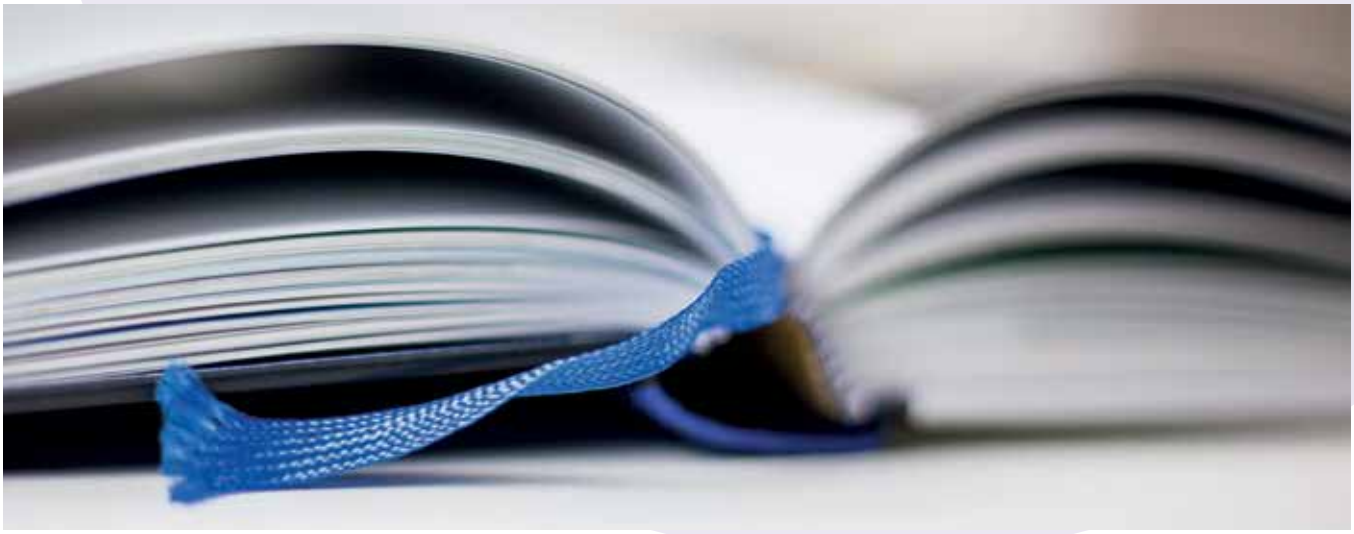
Deutsch Grundstufe mit Vorkenntnissen (A1+/A2)

Stadthagen, VHS, Jahnstr. 21 A
Ceyda Karacan
Do, 24.09., 18.00 - 20.15 Uhr
15 Abende
92,00 EUR
Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.
KursNr: 710215

Einstufungsberatung für Fremdsprachen

Sie erhalten bei uns die Gelegenheit sich vor Semesterbeginn über den eigenen aktuellen Könnensstand Gewissheit zu verschaffen. Wir bieten (für die Sprachen Englisch, Französisch, Spanisch und Italienisch) eine spezielle Einstufungsberatung an.

Möglicherweise haben Sie vor geraumer Zeit eine Fremdsprache erlernt, sei es in der Schule oder in einem Sprachkurs. Sie haben sich vorgenommen, Ihre Kenntnisse und Fertigkeiten aufzufrischen oder zu erweitern. Dabei ist es zunächst einmal unerheblich, ob Sie dies aus persönlichen oder beruflichen Gründen tun wollen. Die VHS Schaumburg bietet Ihnen die Gelegenheit, Ihren aktuellen Sprachstand mit Hilfe eines Einstufungstests zu ermitteln. Damit möchten wir Sie dabei unterstützen, einen für Sie geeigneten Sprachkurs zu finden. Das Testergebnis wird unmittelbar vor Ort ausgewertet und dient als Grundlage für eine individuelle Beratung. Nehmen Sie bitte diese kostenlose Möglichkeit in Anspruch, damit Sie von Beginn an im richtigen Kurs lernen.
Dies ist eine wichtige Voraussetzung für Ihren persönlichen Lernerfolg.



© Rainer Sturm_pixelio

Deutsch Grundstufe mit erweiterten Vorkenntnissen (B1/B1+)

Bückeburg, VHS, Schlossplatz 3 A
Zuzanna Skibicka
Do, 24.09., 18.00 - 20.15 Uhr
15 Abende
92,00 EUR
Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.
KursNr: 710202

Deutsch Mittelstufe (B1)

Stadthagen, VHS, Jahnstr. 21 A
Ceyda Karacan
Di, 22.09., 18.00 - 21.15 Uhr
15 Abende
122,00 EUR
Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.
KursNr: 711315

Deutsch Mittelstufe (B1/B2)

Rinteln, VHS, Klosterstr. 26
Sigrid Hering
Di, 22.09., 18.00 - 20.15 Uhr
15 Abende
92,00 EUR
Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.
KursNr: 710312

Deutsch Intensiv Mittelstufe (B1+/B2)

Der Kurs ist für Teilnehmende gedacht, die die B1-Prüfung abgelegt haben oder sich auf dem B1-Niveau befinden.

Stadthagen, VHS, Jahnstr. 21 A
Heinke Binder
Mo + Mi + Do, 21.09. - 18.11.
09.00 - 12.15 Uhr
20 Vormittage
162,00 EUR
Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.
KursNr: 710315

Stadthagen, VHS, Jahnstr. 21 A
Heinke Binder
Mo + Mi + Do, 23.11. - 21.01.
09.00 - 12.15 Uhr
20 Vormittage
162,00 EUR
Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.
KursNr: 710415

Foto: VHS Schaumburg

Deutsch Schreibwerkstatt (B1+/B2)

Dieser Kurs lädt ausländische Mitbürger/innen ein, die ihr Schriftbild im Deutschen verbessern und ihre Grammatikkenntnisse vertiefen möchten. Sie haben erweiterte Deutschkenntnisse und möchten diese auch verstärkt schriftlich im Privaten und Beruflichen anwenden? Im Kurs gehen wir auf Rechtschreibung, Ausdruck und Grammatik ein, anhand von E-Mails, Briefen, kurzen Berichten, Protokollen u. s. w.
Stadthagen, VHS, Jahnstr. 21 A
Barbara Krause
Mo, 21.09., 19.45 - 21.15 Uhr
10 Abende
42,00 EUR
Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.
KursNr: 710615

Deutsch Mittelstufe (B2)

Bückeburg, VHS, Schlossplatz 3 A
Zuzanna Skibicka
Di, 22.09., 18.00 - 20.15 Uhr
15 Abende
92,00 EUR
Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.
KursNr: 710702

Deutsch Aufbaustufe (B2/C1)

Konversation und Grammatik

Rinteln, VHS, Klosterstr. 26
Sigrid Hering
Mi, 23.09., 18.00 - 20.15 Uhr
15 Abende
92,00 EUR
Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.
KursNr: 710412

Deutsch Hochschuleingangsprüfung (DSH) / Kleines Deutsches Sprachdiplom / Oberstufen-Zertifikat (Goethe-Institut)

Stadthagen, VHS, Jahnstr. 21 A
Slavica Tebbe
Mo, 21.09., 18.00 - 21.15 Uhr
15 Abende
122,00 EUR
Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.
KursNr: 710815

Plattdeutsch

Für Anfänger/innen

Wäi kürt platt

In Schaumburg wird heute noch „platt“ gesprochen. Es gibt Viele, die es verstehen aber nicht sprechen können. Der Kurs richtet sich an alle Interessierten, die Plattdeutsch lernen möchten, um es auch im Alltag anzuwenden. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Es werden Vokabeln gelernt und Texte gelesen – kurz: wäi kürt platt!
Stadthagen, VHS, Jahnstr. 21 A
Henning Dormann
Do, 24.09., 19.30 - 21.00 Uhr
8 Abende
53,50 EUR
KursNr: 780515

Plattdeutsch

Für Fortgeschrittene

Wäi kürt platt

In Schaumburg ist plattdeutsch heute noch lebendig und wird auch im Alltag noch verwendet. Viele Menschen verstehen es und sprechen es noch, wenn sie auf Gleichgesinnte treffen. Der Kurs soll allen „Plattdeutschen“ die Möglichkeit geben, sich auszutauschen, gemeinsam Texte zu lesen, Vokabeln zu vertiefen und weiterzugeben, und vielleicht doch noch „wat näiet te lirn!?“
Solide Grundkenntnisse sind unbedingt erforderlich!
Stadthagen, VHS, Jahnstr. 21 A
Henning Dormann
Do, 24.09., 18.00 - 19.30 Uhr
4 Abende
26,00 EUR
KursNr: 780715

Sprachprüfungen für Schüler/innen

Die VHS Schaumburg nimmt als zertifiziertes Prüfungszentrum Sprachprüfungen ab, die sich speziell an Schüler/innen richten.Für die Sprache Französisch wird der eigens entwickelte Sprachtest DELF scolaire verwendet, während für Englisch und Spanisch telc LANGUAGE TESTS genutzt wird. Die jeweiligen Aufgabenstellungen orientieren sich an der Lebenswirklichkeit der Altersstufe. Die Zertifikate sind an den Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER) angepasst.
Nach den bestandenen schriftlichen und mündlichen Prüfungen wird die Sprachfertigkeit (Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben) entsprechend dem Sprachniveau (A1/ A2/ B1/ B2) bescheinigt.

Delf scolaire: Französisch

Das international anerkannte Sprachdiplom DELF (Diplôme d'Etudes en Langue Française) überprüft u. a. Französischkenntnisse von Nicht-Muttersprachlern/innen und gliedert sich in unterschiedliche Niveaustufen.

Vorbereitung auf die Prüfungen

Die Prüfungsvorbereitung erfolgt in Form einer Arbeitsgemeinschaft an den Schulen der Prüflinge.

Anmeldung zu den Prüfungen

Die DELF scolaire Prüfung besteht aus einer mündlichen und einer schriftlichen Prüfung, zu denen eine Online-Anmeldung erfolgt. Die jeweiligen Schulen im Landkreis Schaumburg verfügen über die Zugangsdaten (Anmeldezeitraum vom 01.10.- 30.11.2015). Die VHS Schaumburg erhält nach Ablauf der Anmeldefrist die Liste der Prüflinge über das Institut Français und organisiert den weiteren Prüfungsverlauf.

Prüfungstermine

Der Termin der schriftlichen Prüfung ist bundeseinheitlich für Samstag, den 23.01.2016 festgelegt.
Die mündlichen Prüfungen finden in der Zeit von 11.01.- 12.03.2016 statt. Die jeweiligen Prüfungspläne werden den beteiligten Schulen zeitnah nach Ablauf der Anmeldefrist durch die VHS Schaumburg mitgeteilt.

Prüfungsort

Die mündlichen und schriftlichen Prüfungen werden in der VHS Schaumburg, Jahnstr. 21 A, 31655 Stadthagen abgelegt.

telc LANGUAGE TESTS: Englisch – Spanisch

Mit Hilfe des international anerkannten Zertifikates telc LANGUAGE TESTS kann im Rahmen von Sprachprüfungen für Schüler/innen die mündliche und schriftliche Sprachfertigkeit in Englisch und Spanisch überprüft und attestiert werden.

Vorbereitung auf die Prüfungen

Die Prüfungsvorbereitung erfolgt in Form einer Arbeitsgemeinschaft an den Schulen der Prüflinge.

Anmeldung zu den Prüfungen

Die telc-Prüfung besteht aus einem schriftlichen und mündlichen Teil. Schülergruppen können zu einer Prüfung in der VHS Schaumburg durch die AG-leitende Lehrkraft angemeldet werden.

Termin und Prüfungsort

Die Prüfungstermine werden mit einer achtwöchigen Meldefrist zum Ende des jeweiligen Schulhalbjahres entweder in den Schulen oder einer Geschäftsstelle der VHS Schaumburg in Stadthagen, Bückeburg oder Rinteln organisiert (Mindestteilnehmerzahl: 10 Prüflinge).
Sollten an einer Schule weniger als 10 Schüler/innen die Prüfungen ablegen wollen, kann auf Nachfrage ein gemeinsamer Prüfungstermin in der VHS Schaumburg, Klosterstr. 26, 31737 Rinteln angeboten werden.

Weitere Informationen:
Bernadette Unger-Knippschild
Telefon: 05751 890214
unger-knippschild@vhs-schaumburg.de

Lehrwerke Englisch

English Unlimited, Klett Verlag
English Unlimited A1,
Lehr- und Arbeitsbuch
Best-Nr. 539900-6
English Unlimited A2,
Lehr- und Arbeitsbuch
Best-Nr. 539903-7
English Unlimited B1,
Lehr- und Arbeitsbuch
Best-Nr. 539906-8
English Unlimited B1+,
Lehr- und Arbeitsbuch
Best-Nr. 539915-0
English Unlimited B2,
Lehr- und Arbeitsbuch
Best-Nr. 539909-9
English Unlimited C1,
Lehr- und Arbeitsbuch
Best-Nr. 539912-9

Next, Hueber Verlag
Next A1, Student's Book Paket
Best-Nr. 002931-0
Next A2/1, Student's Book Paket
Best-Nr. 002932-7
Next A2/2, Student's Book Paket
Best-Nr. 002933-4
Next B1/1, Student's Book Paket
Best-Nr. 002934-1
Next B1/2, Student's Book Paket
Best-Nr. 002935-8

In Conversation, Klett Verlag
In Conversation I (B1/B2),
Kursbuch, Best-Nr. 501555-5
In Conversation II (B1/B2),
Kursbuch, Best-Nr. 501556-2
In Conversation B2/C1,
Kursbuch, Best-Nr. 501557-9

Business English, C.U.P. / Klett English for Business Communication,
Student's Book, Best-Nr. 539135-2
Communicating in Business,
Student's Book, Best-Nr. 539154-3
Company to Company,
Student's Book, Best-Nr. 534154-8
Telephoning in English,
Student's Book, Best-Nr. 533566-0

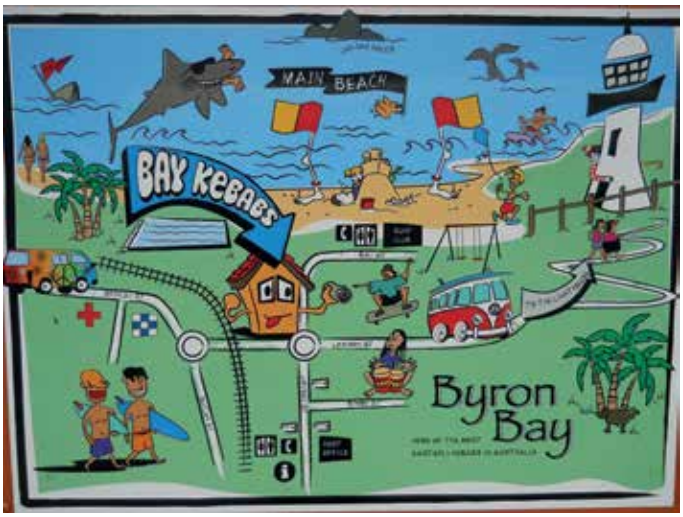


Foto: VHS Schaumburg

Englisch Auffrischung Grundstufe (A2) Bildungsurlaub

BU

In diesem Kurs können Sie Ihre Grundkenntnisse auffrischen, sei es aus privaten und/oder beruflichen Gründen. Aufbauend auf ca. vier bis fünf Jahren Schulenglisch werden Grammatikkapitel wiederholt und der Wortschatz erweitert. Besondere Schwerpunkte sind das Sprechen auf Reisen und der Kontakt mit englisch sprechenden Personen in Beruf und Freizeit.
Bückeburg, VHS, Schlossplatz 3 A
Vera Künzel-Kruse
Mo, 16.11. bis Do, 19.11.
jeweils 09.00 - 16.15 Uhr
Fr, 20.11., 09.00 - 12.15 Uhr
Bildungsurlaub
101,00 EUR
English Unlimited A2
Anmeldeschluss: 28.09.
KursNr: 720102

Englisch Auffrischung Mittelstufe (B1) Bildungsurlaub

BU

Sie haben bereits einen Bildungsurlaubskurs A2 mitgemacht oder verfügen über die Grundlagen der englischen Sprache? Dann ist dieser Intensivkurs genau richtig: Konversationsfähigkeit steht weiterhin im Vordergrund, wobei Wortschatz und Grammatikkenntnisse erweitert werden.
Bückeburg, VHS, Schlossplatz 3 A
Vera Künzel-Kruse
Mo, 26.10. bis Do, 29.10.
jeweils 09.00 - 16.15 Uhr
Fr, 30.10., 09.00 - 12.15 Uhr
Bildungsurlaub
101,00 EUR
Brush up B1 English Refresher
KursNr: 720202

Einstufungsberatung

Stadthagen, VHS, Jahnstr. 21 A
Anja Wolff-Guillouet/Petra Spier/Renate Schellhaus/Gabriela Bollmann/Ceyda Karacan
Mo, 14.09., 16.00 - 18.15 Uhr
gebührenfrei
KursNr: 723015

Rinteln, VHS, Klosterstr. 26
Ceyda Karacan/Angelika Hövermann/Gabriela Bollmann
Mi, 16.09., 16.00 - 18.15 Uhr
gebührenfrei
KursNr: 722012

Bückeburg, VHS, Schlossplatz 3 A/C
Renate Schellhaus/Anja Wolff-Guillouet/Angelika Hövermann/Ceyda Karacan
Do, 17.09., 16.00 - 18.15 Uhr
gebührenfrei
KursNr: 722502

Bad Nenndorf, Curanum Seniorenresidenz, Rud.-Albrecht-Str. 44 A
Petra Rahde
Fr, 18.09., 10.00 - 12.15 Uhr
gebührenfrei
KursNr: 721008

English Conversation (B1) Bildungsurlaub

BU

If you´re interested in improving your spoken English skills, come to this course.
We´ll use various types of conversation activities as well as reading and discussing articles of current interest. And grammar? As much as you need.
Bückeburg, VHS, Schlossplatz 3 A
Vera Künzel-Kruse
Mo, 18.01. bis Do, 21.01.
jeweils 09.00 - 16.15 Uhr
Fr, 22.01., 09.00 - 12.15 Uhr
Bildungsurlaub
101,00 EUR
Es wird mit freien Materialien gearbeitet.
Anmeldeschluss: 01.12.
KursNr: 720302

Business English Grundkurs (A2/B1) Bildungsurlaub

BU

Dieser Bildungsurlaub richtet sich an Lernende, die über drei bis vier Jahre Schulenglischkenntnisse verfügen und diese zu beruflich verwertbaren Kenntnissen ausweiten möchten. Dabei wird die Wiederholung von Basisgrammatik und Wortschatz mit berufsspezifischen Themen verknüpft: z. B. Telefonate führen, Terminvereinbarungen treffen, Korrespondenz, über Firmenprodukte sprechen, berufliche Konversation u. v. m.
Bückeburg, VHS, Schlossplatz 3 A
Renate Schellhaus
Mo, 14.12., bis Do, 17.12.
jeweils 09.00 - 16.15 Uhr
Fr, 18.12., 09.00 - 12.15 Uhr
Bildungsurlaub
146,00 EUR
English for Business Communication
KursNr: 720402

Business English Aufbaukurs (B1/B2) Bildungsurlaub

BU

Dieser Bildungsurlaub richtet sich an Teilnehmende, die ihre bereits erworbenen Grundfertigkeiten für den beruflichen Alltag vertiefen möchten. Themenbereiche: Telefonieren, Umgang mit Kunden, Präsentationen, Meetings sowie das Verfassen von E-Mails und Geschäftsbriefen.
Bückeburg, VHS, Schlossplatz 3 A
Tracy Lee Wanke
Mo, 18.01. - Do, 21.01.
jeweils 09.00 - 16.15 Uhr,
Fr, 22.01., 09.00 - 12.15 Uhr
Bildungsurlaub
146,00 EUR
English for Business Communication
KursNr: 720502

English Starter Blockkurs

Der Kurs ist für Personen gedacht, die noch nie Englisch gelernt haben. In diesen Kursen wird die englische Sprache von Anfang an, langsam und in entspannter Atmosphäre gelernt.
Bückeburg, VHS, Schlossplatz 3 A
Vera Künzel-Kruse
Fr, 09.10. + 23.10.,
jeweils 17.00 - 20.15 Uhr
Sa, 10.10. + 24.10.
jeweils 10.00 - 17.00 Uhr
68,00 EUR
NEXT Starter
Anmeldeschluss: 30.09.
KursNr: 721402

Englisch A 1 Blockkurs

Sie haben leichte Vorkenntnisse oder früher einmal Englisch in der Schule gehabt. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie in Englisch die ersten sozialen Kontakte herstellen z. B. auf einer Auslandsreise oder wenn Sie ausländische Gäste zu Besuch haben. Sie lernen auch, wie Sie in einem Hotel, Restaurant oder Geschäft gewünschte Produkte oder Dienstleistungen erfragen oder kaufen können. Am Ende der drei Wochenenden verfügen Sie über ein erstes, einfaches Repertoire in Englisch, mit dem Sie konkrete, routinemäßige Situationen bewältigen können.
Bückeburg, VHS, Schlossplatz 3 A
Vera Künzel-Kruse
Fr, 13.11., 04.12., 08.01.
jeweils 17.00 - 20.15 Uhr
Sa, 14.11., 05.12., 09.01.
jeweils 10.00 - 17.00 Uhr
101,00 EUR
Next A1, aktualisierte Ausgabe
Anmeldeschluss: 04.11.
KursNr: 721502

Englisch Grundstufe 2 (A1)

Englisch für unterwegs und sonstige Gelegenheiten

Bückeburg, VHS, Schlossplatz 3 A
Angelika Hövermann
Do, 24.09., 10.30 - 12.00 Uhr
15 Vormittage
84,50 EUR
English Unlimited, Band 1, Lektion 4
KursNr: 721302

Englisch Grundstufe 3 (A1)

Stadthagen, VHS, Jahnstr. 21 A
Tracy Lee Wanke
Mo, 21.09., 19.45 - 21.15 Uhr
15 Abende
84,50 EUR
English Unlimited, Band A1, Lektion 7
KursNr: 722215

Stadthagen, VHS, Jahnstr. 21 A
Barbara Krause
Mo, 21.09., 18.00 - 19.30 Uhr
15 Abende
84,50 EUR
English Unlimited, A1, Lektion 9
KursNr: 721015

Rinteln, VHS, Klosterstr. 26
Regina Frohms
Mi, 23.09., 19.45 - 21.15 Uhr
15 Abende
84,50 EUR
English Unlimited A1, Lektion 11
KursNr: 720312

Bückeburg, VHS, Schlossplatz 3 A
Angelika Hövermann
Do, 24.09., 09.00 - 10.30 Uhr
15 Vormittage
84,50 EUR
Englisch Unlimited, Band 1, Lektion 8
KursNr: 720602

Foto: VHS Schaumburg

Die Qualifikation unserer Kursleiter/innen

Unsere Kursleiter/innen im Fachbereich Sprachen besitzen eine fachlich und pädagogisch angemessene Qualifikation. Viele von Ihnen haben ein Sprachen- und/oder Pädagogikstudium erfolgreich abgeschlossen. Andere beherrschen als Muttersprachler/innen „von Haus aus“ die jeweilige Sprache. Unser besonderes Augenmerk liegt hier auf der Fähigkeit, den Lernenden die Fremdsprache in verständlicher Weise und mit angemessenen Methoden zu vermitteln.

Neue Kursleitende, die noch relativ wenig Unterrichtserfahrung haben, absolvieren einschlägige Einführungsseminare oder erhalten eine Basisqualifikation für Kursleitende. Wir erwarten von allen Kursleitenden, dass sie sich regelmäßig auf fachlicher wie auch pädagogischer Ebene weiterbilden.

Bei der Vermittlung von Fremdsprachen legen wir bei der Wahl der Lehrkräfte besonderes Augenmerk auf
- die Fähigkeit, Lernprozesse fachkundig begleiten zu können
- die Ziele des kommunikativen Fremdsprachenunterrichts verwirklichen zu wollen und, nicht zuletzt,
- Freude am (Miteinander-) Lernen vermitteln zu können.

Englisch Grundstufe 3 (A1)

Für Senioren/innen

Bad Nenndorf, Curanum Seniorenresidenz, Rud.-Albrecht-Str. 44 A
Renate Schellhaus
Fr, 25.09., 09.30 - 11.00 Uhr
12 Vormittage
68,00 EUR
Next A1, Lektion 9
KursNr: 720108

Bad Nenndorf, Curanum Seniorenresidenz, Rud.-Albrecht-Str. 44 A
Monika Bouillon
Mi, 23.09., 11.15 - 12.45 Uhr
12 Vormittage
68,00 EUR
Sterling Silver, Band 1
KursNr: 720208

Englisch Grundstufe 4 (A2)

Für Senioren/innen

Bückeburg, VHS, Schlossplatz 3 C
Barbara Köhler-Spieß
Mo, 21.09., 10.00 - 11.30 Uhr
12 Vormittage
68,00 EUR
English Elements 3
KursNr: 720702

Englisch Grundstufe 5 (A2)

Stadthagen, VHS, Jahnstr. 21 A
Ute Langner
Mi, 23.09., 18.30 - 20.00 Uhr
15 Abende
84,50 EUR
English Unlimited, A2
KursNr: 721115

Bückeburg, VHS, Schlossplatz 3 A
Bettina Wenthe
Di, 22.09., 10.00 - 11.30 Uhr
15 Vormittage
84,50 EUR
Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben
KursNr: 720802

Rinteln, VHS, Klosterstr. 26
Debra Neher
Mi, 23.09., 10.00 - 11.30 Uhr,
15 Vormittage
84,50 EUR
Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben
KursNr: 721012

Für Senioren/innen

Bad Nenndorf, Curanum Seniorenresidenz, Rud.-Albrecht-Str. 44 A
Monika Bouillon
Do, 24.09., 09.30 - 11.00 Uhr
12 Vormittage
68,00 EUR
Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.
KursNr: 720308

Englisch Grundstufe 6 (A2)

Für Senioren/innen

Bad Nenndorf, Curanum Seniorenresidenz, Rud.-Albrecht-Str. 44 A
Monika Bouillon
Mi, 23.09., 09.30 - 11.00 Uhr
12 Vormittage
68,00 EUR
Lehrwerk wird im Kurs besprochen.
KursNr: 720408

Englisch Mittelstufe 1 (B1)

Bückeburg, Begegnungsstätte, Herderstr. 35
Tracy Lee Wanke
Fr, 25.09., 10.30 - 12.00 Uhr
15 Vormittage
84,50 EUR
English Unlimited, B1, Lektion 1
KursNr: 720902

Rinteln, VHS, Klosterstr. 26
Regina Frohms
Mi, 23.09., 18.00 - 19.30 Uhr
15 Abende
84,50 EUR
English Unlimited B1, Lektion 4
KursNr: 720412

Für Senioren/innen

Bad Nenndorf, Curanum Seniorenresidenz, Rud.-Albrecht-Str. 44 A
Renate Schellhaus
Di, 22.09., 09.30 - 11.00 Uhr
12 Vormittage
68,00 EUR
Fairway 3, Unit 1
KursNr: 720508

Englisch Mittelstufe 2 (B1)

Stadthagen, VHS, Jahnstr. 21 A
Tracy Lee Wanke
Mo, 21.09., 18.00 - 19.30 Uhr
15 Abende
84,50 EUR
Fairway 3, Lektion, Lektion 9
KursNr: 722315

Stadthagen, VHS, Jahnstr. 21 A
Marianne Beddig
Fr, 25.09., 08.30 - 10.30 Uhr
15 Vormittage
84,50 EUR
We read entertaining short stories etc.
KursNr: 720815

WELCOME TO THE KIWI HOUSE
THIS FACILITY OPERATES UNDER STRICT GUIDELINES SET BY THE NEW ZEALAND DEPARTMENT OF CONSERVATION FOR THE PURPOSE OF BREEDING THE ENDANGERED KIWI, AND FOR ENLIGHTENING VISITORS.
Foto: VHS Schaumburg

Englisch Mittelstufe 3 (B1)

Stadthagen, VHS, Jahnstr. 21 A
Edith Senne
Do, 24.09., 09.00 - 11.30 Uhr
12 Vormittage
101,00 EUR
Key B1 (Cornelsen) Lektion 9
KursNr: 720915

Stadthagen, VHS, Jahnstr. 21 A
Ute Langner
Di, 22.09., 18.00 - 19.30 Uhr
15 Abende
84,50 EUR
English Unlimited, B1+, Lektion 1
KursNr: 721315

Rinteln, VHS, Klosterstr. 26
Regina Frohms
Do, 24.09., 09.00 - 10.30 Uhr
15 Vormittage
84,50 EUR
Fairway 3, Lektion 12
KursNr: 720112

Rinteln, VHS, Klosterstr. 26
Regina Frohms
Do, 24.09., 10.45 - 12.15 Uhr
15 Vormittage
84,50 EUR
English Unlimited B1, Lektion 3
KursNr: 720212

Für Senioren/innen

Bad Nenndorf, Curanum Senioren-residenz, Rud.-Albrecht-Str. 44 A
Renate Schellhaus
Mo, 21.09., 10.30 - 12.00 Uhr
12 Vormittage
68,00 EUR
Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.
KursNr: 720608

Englisch Auffrischung (A1)

Allround English for false beginners
Stadthagen, VHS, Jahnstr. 21 A
Ute Langner
Do, 24.09., 18.30 - 20.00 Uhr
15 Abende
84,50 EUR
English Unlimited, A1, Lektion 1
KursNr: 721415

Englisch Auffrischung (A2)

Stadthagen, VHS, Jahnstr. 21 A
Tracy Lee Wanke
Mi, 23.09., 18.00 - 19.30 Uhr
15 Abende
84,50 EUR
English Unlimited, A2
KursNr: 721515

Englisch Auffrischung (B1)

Stadthagen, VHS, Jahnstr. 21 A
Ute Langner
Mo, 21.09., 09.00 - 10.30 Uhr
15 Termine
84,50 EUR
Ausgewählte Texte und Materialien
KursNr: 721615

Stadthagen, VHS, Jahnstr. 21 A
Tracy Lee Wanke
Mi, 23.09., 19.45 - 21.15 Uhr
15 Abende
84,50 EUR
Fairway Refresher B1
KursNr: 721815

Stadthagen, VHS, Jahnstr. 21 A
Edith Hempelt
Mo, 21.09., 10.00 - 11.30 Uhr
15 Vormittage
84,50 EUR
Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.
KursNr: 721715

Rinteln, VHS, Klosterstr. 26
Debra Neher
Di, 22.09., 18.00 - 19.30 Uhr,
15 Abende
84,50 EUR
Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.
KursNr: 720812

Englisch Auffrischung (B1)

Sie sollten drei bis vier Jahre Englisch in der Schule oder sechs bis neun Semester in der VHS gelernt haben. Das Sprechen ist das Wichtigste in dem Kurs. Wir lesen außerdem spannende Lernkrimis. Intensive Wortschatzarbeit ist dabei ein wesentlicher Schwerpunkt, was Ihnen auf dem Weg zu flüssigerem Sprechen zugute kommen soll. Aber auch Grammatikkapitel werden wiederholt. Steigen Sie ein und werden Sie wieder fit in Englisch!

Bückeburg, VHS, Schlossplatz 3 C
Monika Kressin
Do, 24.09., 08.15 - 09.45 Uhr
15 Vormittage
84,50 EUR
Ausgewählte Texte und Materialien
KursNr: 721002

Bückeburg, VHS, Schlossplatz 3 C
Monika Kressin
Do, 24.09., 10.00 - 11.30 Uhr
15 Vormittage
84,50 EUR
Ausgewählte Texte und Materialien
KursNr: 721102

English Grammar & Speaking

Auffrischung Mittelstufe

If you want to improve your basic knowledge of the English language, you are a new participant in this course! All topics ranging from magazine articles, daily news, easy readers, language games, grammar und general revision will be chosen according to the members' wishes. We are looking forward to you!
Bad Nenndorf, Curanum Senioren-residenz, Rud.-Albrecht-Str. 44 A
Petra Rahde
Do, 24.09., 10.00 - 12.15 Uhr
12 Vormittage
101,00 EUR
KursNr: 720708

English Conversation B1/B2

Anhand von Texten oder Vorlagen wollen wir uns thematisch und sprachlich unterhalten, wobei jede/r die Möglichkeit hat, seinen/ihren Beitrag einzubringen.
Bückeburg, VHS, Schlossplatz 3 A
Gillian Ririe
Mo, 21.09., 18.15 - 19.45 Uhr
15 Abende
84,50 EUR
Diverse Texte
KursNr: 721202

TIPP
Anmeldung
Viele Wege führen zu Ihrer VHS. Bitte melden Sie sich für jeden Kurs schriftlich an: mit dem eingehefteten Anmeldevordruck, per Fax oder per Internet. Auch telefonische Anmeldung ist grundsätzlich möglich.

TIPP

Beratung
BERATUNG wird bei uns groß geschrieben. Die Mitarbeiter/innen der VHS (siehe Seite 3) nehmen sich Zeit für Ihre Anliegen.

English chat

Would you like to brush up your English skills? Let's get together once a month, bring our stories, articles and other interesting tid-bits together and talk about them. If you're curious, creative and enjoy discussions, then this course is for you. Join up for a chat, improve your fluency and expand your vocabulary.
Rinteln, VHS, Klosterstr. 26
Debra Neher
Fr, 25.09., 16.10., 20.11.,
18.12. und 15.01.,
17.00 - 19.30 Uhr
43,50 EUR
KursNr: 720912

English Business Basics B1/1

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, deren Englisch im Beruf nicht mehr ausreicht. Er baut eine sichere Basis für den englischsprachigen Teil des beruflichen Alltags auf. Sie werden durch eine Vielfalt von authentischen und praxisrelevanten Aktivitäten Ihr Englisch schnell und dauerhaft beleben.
Die Kurse bauen aufeinander auf, können aber auch einzeln belegt werden.
Themen sind:
Welcoming and introducing, company organisation and company presentation, telephoning and e-mailing, making arrangements, language for discussions and meetings.
Stadthagen, VHS, Jahnstr. 21 A
Vera Künzel-Kruse
Di, 13.10., 18.00 - 21.15 Uhr
5 Abende
122,00 EUR
English for Business Communication
KursNr: 721915

English Business Basics B1/2

Language for more complex discussions and meetings, negotiations, interview training and job applications, product, service and process descriptions, presentations.
Stadthagen, VHS, Jahnstr. 21 A
Vera Künzel-Kruse
Di, 12.01., 18.00 - 21.15 Uhr
5 Abende
122,00 EUR
English for Business Communication
KursNr: 722015

Business English Grundkurs (A2/B1) Bildungsurlaub

BU

Dieser Bildungsurlaub richtet sich an Lerner/innen, die über drei bis vier Jahre Schulenglischkenntnisse verfügen und diese zu beruflich verwertbaren Kenntnissen ausweiten möchten. Dabei wird die Wiederholung von Basisgrammatik und Wortschatz mit berufsspezifischen Themen verknüpft: z. B. Telefonate führen, Terminvereinbarungen treffen, Korrespondenz, über Firmenprodukte sprechen, berufliche Konversation u.v.m.
Bückeburg, VHS, Schlossplatz 3 A
Renate Schellhaus
Mo, 14.12., bis Do, 17.12.
jeweils 09.00 - 16.15 Uhr
Fr, 18.12., 09.00 - 12.15 Uhr
Bildungsurlaub
146,00 EUR
English for Business Communication
KursNr: 720402

© Peter Schweiger_pixelio

Business English Aufbaukurs (B1/B2) Bildungsurlaub

BU

Dieser Bildungsurlaub richtet sich an Teilnehmende, die ihre bereits erworbenen Grundfertigkeiten für den beruflichen Alltag vertiefen möchten. Themenbereiche: Telefonieren, Umgang mit Kunden, Präsentationen, Meetings sowie das Verfassen von E-Mails und Geschäftsbriefen.
Bückeburg, VHS, Schlossplatz 3 A
Tracy Lee Wanke
Mo, 18.01., 09.00 - 12.15 Uhr, VA-Nr. 12 - 35736 vom 25.01.2012
Bildungsurlaub
146,00 EUR
English for Business Communication
KursNr: 720502

Fit für das Abitur

Vor einer Abschlussprüfung überkommt einen manchmal die Sorge, den erforderlichen Stoff nicht bewältigen zu können, was einen zusätzlich blockiert. Somit möchten wir an mehreren Tagen hintereinander Bereiche wie Hörverständnisübungen, Grammatik, Zusammenfassungen, aktuelle Themen, Diskussionen in Englisch und passendes Vokabular durchgehen. Auch wird Raum für weitere Fragen und Unklarheiten in der englischen Sprache sein, so dass der jeweilige Kurs an den Bedürfnissen der Teilnehmenden ausgerichtet wird.
Stadthagen, VHS, Jahnstr. 21 A
Tracy Lee Wanke
Mo - Do, 26.10. - 29.10.,
08.30 - 12.45 Uhr
4 Tage
57,00 EUR
Materialkosten ca. 3,00 Euro
Keine Ermäßigung möglich!
Anmeldeschluss: 16.10.
KursNr: 722115

Lehrwerke Französisch

On y va!, Hueber Verlag
Band A1, Lehr- und Arbeitsbuch
Best-Nr. 103325-5
Band A2, Lehr- und Arbeitsbuch
Best-Nr. 003351-5
Band B1, Lehr- und Arbeitsbuch
Best-Nr. 003354-6

Französisch 1 (A1) Bildungsurlaub

BU

Dieser Bildungsurlaub Französisch richtet sich an Teilnehmende, die einen intensiven Einstieg in die französische Sprache wünschen. Über den reinen Spracherwerb hinaus werden auch wissenswerte Informationen über Land, Leute und Kultur vermittelt und ausgetauscht. Alltagssituationen mit typischen fremdsprachlichen Äußerungen werden in spielerischer Weise erlernt und sprachlich gefestigt.
Bückeburg, VHS, Schlossplatz 3 A
Aryel Maurino-Grützmann
Mo, 09.11., bis Do, 12.11.,
jeweils 09.00 - 16.15 Uhr
Fr, 13.11., 09.00 - 12.15 Uhr
Bildungsurlaub
101,00 EUR
On y va!, Band 1, Lektion 1
Anmeldeschluss: 25.09.
KursNr: 730102

Französisch 2 (A1) Bildungsurlaub

BU

Der Bildungsurlaub Französisch 2 baut auf den bereits erworbenen Kenntnissen und Fertigkeiten der Stufe 1 (entsprechend Grundstufe 1 bzw. Kompakt Kursstufe 1) auf und hat zum Ziel, diese entsprechend zu erweitern und zu vertiefen. Vorrangig werden kommunikative Elemente in Form von Dialogen in alltagsnahen Situationen geübt und gefestigt. Neben der Vermittlung sprachlicher Strukturen werden wissenswerte und aktuelle Informationen über kulturelle Aspekte und vielfältige Lebensbereiche das Bildungs- und Lernangebot ergänzen.
Bückeburg, VHS, Schlossplatz 3 C
Aryel Maurino-Grützmann
Mo, 25.01. bis Do, 28.01.
jeweils 09.00 - 16.15 Uhr
Fr, 29.01., 09.00 - 12.15 Uhr
Bildungsurlaub
101,00 EUR
On y va!, Band 1, Lektion 4
Anmeldeschluss: 14.12.
KursNr: 730202

Französisch 5 (A2) Bildungsurlaub

BU

Der Bildungsurlaub Französisch 5 baut auf den bereits erworbenen Kenntnissen und Fertigkeiten der Stufe 4 (entsprechend Grundstufe 4) auf und hat zum Ziel, diese entsprechend zu erweitern und zu vertiefen. Vorrangig werden kommunikative Elemente in Form von Dialogen in alltagsnahen Situationen geübt und gefestigt. Neben der Vermittlung sprachlicher Strukturen werden wissenswerte und aktuelle Informationen über kulturelle Aspekte und vielfältige Lebensbereiche das Bildungs- und Lernangebot ergänzen.
Bückeburg, VHS, Schlossplatz 3 A
Aryel Maurino-Grützmann
Mo, 14.12 bis Do, 17.12
jeweils 09.00 - 16.15 Uhr
Fr, 18.12., 09.00 - 12.15 Uhr
Bildungsurlaub
101,00 EUR
On y va! Band 2
Anmeldeschluss: 02.11.
KursNr: 730302

Foto: VHS Schaumburg

Vive les vacances!

Französisch für den Urlaub

Dieser Semesterkurs vermittelt Grundkenntnisse der französischen Sprache, die in allen typischen Feriensituationen anwendbar sind.
Bückeburg, VHS, Schlossplatz 3 C
Barbara Köhler-Spieß
Mi, 23.09., 18.00 - 19.30 Uhr
15 Abende
84,50 EUR
Vive les vacances
KursNr: 730802

Französisch Grundstufe 1 (A1)

Rinteln, VHS, Klosterstr. 26
Christine Brétignol-Kemker
Do, 17.09., 19.30 - 21.00 Uhr
15 Abende
84,50 EUR
On y va! A1, Lektion 1
KursNr: 730112

© Bernd Staemmler

Französisch Grundstufe 2 (A1)

Französisch für unterwegs und sonstige Gelegenheiten

Stadthagen, VHS, Jahnstr. 21 A
Angelika Hövermann
Fr, 25.09., 11.15 - 12.45 Uhr
15 Vormittage
84,50 EUR
On y va! Band 1, Lektion 4
KursNr: 730115

Rinteln, VHS, Klosterstr. 26
Christine Brétignol-Kemker
Do, 17.09., 18.00 - 19.30 Uhr
15 Abende
84,50 EUR
On y va! Band A1, Lektion 7
KursNr: 730212

Französisch Grundstufe 3 (A1)

Französisch für unterwegs und sonstige Gelegenheiten

Stadthagen, VHS, Jahnstr. 21 A
Angelika Hövermann
Fr, 25.09., 09.30 - 11.00 Uhr
15 Vormittage
84,50 EUR
On y va! Band 1, Lektion 8
KursNr: 730215

Bückeburg, VHS, Schlossplatz 3 A
Aryel Maurino-Grützmann
Mo, 21.09., 17.30 - 19.00 Uhr, 15 Abende
84,50 EUR
On y va !, Band 1, Lektion 9
KursNr: 730402

Französisch Grundstufe 5 (A2)

Bückeburg, VHS, Schlossplatz 3 A
Aryel Maurino-Grützmann
Mi, 23.09., 09.00 - 10.30 Uhr
15 Termine
84,50 EUR
On y va !, A 2, Lektion 3
KursNr: 730502

Französisch Auffrischung Mittelstufe (B1)

Dieser Kurs dient zur Auffrischung bereits vorhandener Französischkenntnisse aus der Schulzeit oder VHS-Kursen. In angenehmer Atmosphäre einer „conversation matinale“ wird der Wortschatz erweitert und Grammatikthemen wiederholt. Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen und werden integriert.
Bad Nenndorf, Curanum Seniorenresidenz, Rud.-Albrecht-Str. 44 A
Petra Rahde
Mo, 21.09., 10.30 - 12.00 Uhr
15 Vormittage
84,50 EUR
Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.
KursNr: 730308

Neue Lehrkräfte an der Volkshochschule Schaumburg

Wir suchen ständig freiberufliche Lehrkräfte für den Fachbereich Fremdsprachen. Ihr Profil:

- Sie haben Interesse an der Erwachsenenbildung, insbesondere der Vermittlung von Fremdsprachen.
- Sie können mit Ihren Fachkenntnissen das spezifische Angebot der VHS ergänzen und erweitern.
- Sie verfügen über hinreichend pädagogisches Geschick und einige Jahre Lehrerfahrung.
- Sie sind bereit, sich vor der Übernahme eigener Veranstaltungen auf diese Aufgabe entsprechend vorzubereiten und an Fortbildungsveranstaltungen teilzunehmen.

Wenn Sie diese Voraussetzungen erfüllen, dann sollten Sie sich mit uns in Verbindung setzen und einen Gesprächstermin vereinbaren.

Französisch Mittelstufe 2 (B1)

Rinteln, VHS, Klosterstr. 26
Christine Brétignol-Kemker
Mi, 16.09., 18.00 - 19.30 Uhr,
15 Abende
84,50 EUR
On y va! B1, Lektion 6
KursNr: 730312

Französisch Mittelstufe 3 (B1)

Stadthagen, VHS, Jahnstr. 21 A
Aryel Maurino-Grützmann
Do, 24.09., 10.00 - 11.30 Uhr
15 Vormittage
84,50 EUR
Ausgewählte Texte und Materialien
KursNr: 730615

Französisch Conversation de tous les jours

Die Kursteilnehmer/innen sollen mit einfachen Redemitteln die Situationen des täglichen Lebens bewältigen lernen. Es werden dabei viele Elemente, die zum französischen Sprachdiplom DELF A1 (unterstes Niveau) führen, verwendet.
Bad Nenndorf, Curanum Seniorenresidenz, Rud.-Albrecht-Str. 44 A
Edmund Kast
Do, 12.11., 19.30 - 21.00 Uhr
10 Abende
57,00 EUR
KursNr: 730108

Französisch Conversation

Bückeburg, VHS, Schlossplatz 3 C
Aryel Maurino-Grützmann
Mi, 23.09., 10.45 - 12.15 Uhr
15 Vormittage
84,50 EUR
Ausgewählte Texte und Materialien
KursNr: 730602

Bückeburg, VHS, Schlossplatz 3 C
Astrid Propfe
Di, 22.09., 08.30 - 10.45 Uhr
12 Vormittage
101,00 EUR
Ecoute/Lektüre
KursNr: 730702

Lehrwerke Spanisch

Con gusto, Klett Verlag
Band A1, Lehr- und Arbeitsbuch
Best-Nr. 514980-9
Band A2, Lehr- und Arbeitsbuch
Best-Nr. 514990-8
Band B1, Lehr- und Arbeitsbuch
Best-Nr. 515010-2

Eñe, Hueber Verlag
Band A1, Kurs- und Arbeitsbuch
Best-Nr. 004219-7
Band A2, Kurs- und Arbeitsbuch
Best-Nr. 004220-3
Band B1.1, Kurs- und Arbeitsbuch
Best-Nr. 004221-0
Band B1.2, Kurs- und Arbeitsbuch
Best-Nr. 004294-4

Foto: VHS Schaumburg

Spanisch 1 (A1) Bildungsurlaub

BU

Dieser Bildungsurlaub ist für diejenigen Teilnehmenden gedacht, die einen intensiven Einstieg in die spanische Sprache suchen und dabei grundlegende Sprachfertigkeiten erlernen und festigen möchten. Abwechslungsreich, verbunden mit viel Spaß, sollen neue Sprachelemente erlernt und in vielfältigen Alltagssituationen angewandt werden, damit Sie sich im Gastland angemessen verständigen können.
Bückeburg, VHS, Schlossplatz 3 A
Lorena Harttrumpf
Mo, 16.11., bis Do, 19.11.,
jeweils 09.00 - 16.15 Uhr
Fr, 20.11., 09.00 - 12.15 Uhr
Bildungsurlaub
101,00 EUR
Con Gusto, Band 1, Lektion 1
KursNr: 760102

Spanisch 2 (A1) Bildungsurlaub

BU

Dieser Bildungsurlaub ist für Teilnehmende gedacht, die einen intensiven Einstieg in die spanische Sprache suchen und dabei grundlegende Sprachfertigkeiten erlernen und festigen möchten.
Voraussetzung ist die Teilnahme an einem Anfängerkurs oder vergleichbare Kenntnisse. Abwechslungsreich, verbunden mit viel Spaß, sollen neue Sprachelemente erlernt und in vielfältigen Alltagssituationen angewandt werden, damit Sie sich im Gastland angemessen verständigen können.
Bückeburg, VHS, Schlossplatz 3 C
Lorena Harttrumpf
Mo, 11.01. bis Do, 14.01.,
jeweils 09.00 - 16.15 Uhr
Fr, 15.01., 09.00 - 12.15 Uhr
Bildungsurlaub
101,00 EUR
Con Gusto, Band 1, Lektion 4
Anmeldeschluss: 07.12.
KursNr: 760202

Spanisch 3 (A1) Bildungsurlaub

BU

Bückeburg, VHS, Schlossplatz 3 C
Lorena Harttrumpf
Mo, 14.12. - Do, 17.12.
jeweils 09.00 - 16.15 Uhr
Fr, 18.12., 09.00 - 12.15 Uhr
Bildungsurlaub
101,00 EUR
Con Gusto, Band 1
Anmeldeschluss: 02.11.
KursNr: 764402

Spanisch Grundstufe (A1) Wochenendkurs

Dieser Kurs ist für Teilnehmende ohne oder mit nur geringen Vorkenntnissen gedacht, die zudem unter der Woche nicht so viel Zeit für die Weiterbildung haben. Ohne Zeitdruck erfahren Sie einen leichten Einstieg in die spanische Sprache und werden diese kommunikativ und lebendig erlernen bzw. weiter ausbauen und können die erworbenen Kenntnisse im nächsten Urlaub sicher und aktiv anwenden. Typische Alltagssituationen werden im Kursverlauf entspannt, effektiv und spielerisch erlernt. Grundlage ist Lektion eins aus dem Buch „Con Gusto A1“.
Stadthagen, VHS, Jahnstr. 21 A
Katherine Pflug
Sa / So, 07.11. - 29.11.,
09.00 - 12.15 Uhr
8 Vormittage
90,00 EUR
Con Gusto, Band 1, Lektion 1
Anmeldeschluss: 28.10.
KursNr: 760615

TIPP

Lehrbuch Sprachen
Bevor Sie das Lehrbuch für Ihren Sprachkurs kaufen, warten Sie bitte den ersten Kurstermin ab. Manchmal gibt es noch Änderungen.

Spanisch Grundstufe 1 (A1)

Stadthagen, VHS, Jahnstr. 21 A
Mireya Weihmann
Do, 24.09., 18.00 - 19.30 Uhr
15 Abende
84,50 EUR
Con Gusto, Band 1, Lektion 1
KursNr: 760115

Bückeburg, VHS, Schlossplatz 3 C
Mireya Weihmann
Mi, 23.09., 19.45 - 21.15 Uhr
15 Abende
84,50 EUR
Con Gusto, Band 1, Lektion 1
KursNr: 760302

Rinteln, VHS, Klosterstr. 26
Mireya Weihmann
Di, 22.09., 19.45 - 21.15 Uhr
15 Abende
84,50 EUR
Con Gusto, Band 1, Lektion 1
KursNr: 760312

Spanisch Grundstufe 2 (A1)

Stadthagen, VHS, Jahnstr. 21 A
Lorena Harttrumpf
Mi, 23.09., 19.45 - 21.15 Uhr
15 Abende
84,50 EUR
Con Gusto, Band 1, Lektion 5
KursNr: 760215

Spanisch Grundstufe 3 (A1)

Stadthagen, VHS, Jahnstr. 21 A
Katherine Pflug
Mi, 23.09., 18.00 - 19.30 Uhr
15 Abende
84,50 EUR
Con Gusto, Band 1, Lektion 11
KursNr: 760315

Bückeburg, VHS, Schlossplatz 3 C
Marilys Montesinos
Di, 22.09., 19.45 - 21.15 Uhr
15 Abende
84,50 EUR
Con Gusto, Band 1, Lektion 8
KursNr: 760502

Rinteln, VHS, Klosterstr. 26
Lorena Harttrumpf
Di, 22.09., 18.00 - 19.30 Uhr
15 Abende
84,50 EUR
Con Gusto, Band A1, Lektion 7
KursNr: 760112

Spanisch Grundstufe 4 (A2)

Bückeburg, VHS, Schlossplatz 3 C
Marilys Montesinos
Di, 22.09., 18.00 - 19.30 Uhr
15 Abende
84,50 EUR
Con gusto A2, ab Lektion 3
KursNr: 760602

Spanisch Grundstufe 5 (A2)

Stadthagen, VHS, Jahnstr. 21 A
Katherine Pflug
Di, 22.09., 19.45 - 21.15 Uhr
15 Abende
84,50 EUR
Con Gusto, Band 2, Lektion 4
KursNr: 760415

Spanisch Grundstufe 6 (A2)

Stadthagen, VHS, Jahnstr. 21 A
Katherine Pflug
Di, 22.09., 18.00 - 19.30 Uhr
15 Abende
84,50 EUR
Con Gusto, Band 2, Lektion 9
KursNr: 760515

Spanisch Mittelstufe 1 (B1)

Rinteln, VHS, Klosterstr. 26
Lorena Harttrumpf
Di, 22.09., 19.45 - 21.15 Uhr
15 Abende
84,50 EUR
Con Gusto, Band B1, Lektion 1
KursNr: 760212

Foto: VHS Schaumburg

Foto: VHS Schaumburg

Lehrwerke Italienisch

Allegro, Klett Verlag
Band A1, Lehr- und Arbeitsbuch
Best-Nr. 525580-7
Band A2, Lehr- und Arbeitsbuch
Best-Nr. 525582-1
Band B1, Lehr- und Arbeitsbuch
Best-Nr. 525584-5

Chiaro!, Hueber-Verlag
Band A1, Lehr- und Arbeitsbuch
Best-Nr. 205427-3
Band A2, Lehr- und Arbeitsbuch
Best-Nr. 005449-7
Band B1, Lehr- und Arbeitsbuch
Best-Nr. 005467-1

Italienisch Grundstufe 1 (A1) Bildungsurlaub

BU

Dieser Bildungsurlaub Italienisch richtet sich an Teilnehmende, die einen intensiven Einstieg in die italienische Sprache wünschen. Über den reinen Spracherwerb hinaus werden auch wissenswerte Informationen über Land, Leute und Kultur vermittelt und ausgetauscht. Alltagssituationen mit typischen fremdsprachlichen Äußerungen werden in spielerischer Weise erlernt und sprachlich gefestigt.
Bückeburg, VHS, Schlossplatz 3 C
Karin Möllmann
Mo, 07.12., bis Do 10.12.,
jeweils 09.00 - 16.15 Uhr
Fr, 11.12., 09.00 - 12.15 Uhr
Bildungsurlaub
101,00 EUR
Allegro, Band 1, Lektion 1
Anmeldeschluss: 02.11.
KursNr: 740102

Italienisch Grundstufe 2 (A1) Bildungsurlaub

BU

Der Bildungsurlaub Italienisch 2 baut auf den bereits erworbenen Kenntnissen und Fertigkeiten der Stufe 1 (entsprechend Grundstufe 1 bzw. Kompakt Kursstufe 1) auf und hat zum Ziel, diese entsprechend zu erweitern und zu vertiefen.
Vorrangig werden kommunikative Elemente in Form von Dialogen in alltagsnahen Situationen geübt und gefestigt. Neben der Vermittlung sprachlicher Strukturen werden wissenswerte und aktuelle Informationen über kulturelle Aspekte und vielfältige Lebensbereiche das Bildungs- und Lernangebot ergänzen.
Bückeburg, VHS, Schlossplatz 3 A
Karin Möllmann
Mo, 25.01. bis Do, 28.01.,
jeweils 09.00 - 16.15 Uhr
Fr, 29.01., 09.00 - 12.15 Uhr
Bildungsurlaub
101,00 EUR
Allegro, Band 1, Lektion 4
Anmeldeschluss: 14.12.
KursNr: 740202

Italienisch Grundstufe 1 (A1)

Stadthagen, VHS, Jahnstr. 21 A
Damaris Haseloh
Do, 24.09., 19.45 - 21.15 Uhr
15 Abende
84,50 EUR
Allegro, Band 1, Lektion 1
KursNr: 740115

Bückeburg, VHS, Schlossplatz 3 A
Damaris Haseloh
Mi, 23.09., 18.00 - 19.30 Uhr
15 Abende
84,50 EUR
Allegro, Band 1, Lektion 1
KursNr: 740502

Italienisch Grundstufe 3 (A1)

Stadthagen, VHS, Jahnstr. 21 A
Karin Möllmann
Di, 22.09., 19.45 - 21.15 Uhr
15 Abende
84,50 EUR
Allegro, Band 1, Lektion 5
KursNr: 740315

Italienisch Grundstufe 4 (A2)

Stadthagen, VHS, Jahnstr. 21 A
Karin Möllmann
Di, 22.09., 18.00 - 19.30 Uhr
15 Abende
84,50 EUR
Allegro, Band 2, Lektion 4
KursNr: 740415

Bückeburg, VHS, Schlossplatz 3 C
Karin Möllmann
Mi, 23.09., 18.00 - 19.30 Uhr
15 Abende
84,50 EUR
Allegro, Band 2, Lektion 3
KursNr: 740402

Italienisch Grundstufe 6 (A2)

Stadthagen, VHS, Jahnstr. 21 A
Karin Möllmann
Mo, 21.09., 18.30 - 20.00 Uhr
15 Abende
84,50 EUR
Allegro, Band 2, Lektion 10
KursNr: 740515

Stadthagen, VHS, Jahnstr. 21 A
Ingrid Wolfert
Mi, 23.09., 10.00 - 11.30 Uhr
15 Vormittage
84,50 EUR
Chiaro, Band 2, Lektion 8
KursNr: 740615

Italienisch Mittelstufe 3 (B1)

Stadthagen, VHS, Jahnstr. 21 A
Ingrid Wolfert
Di, 22.09., 09.30 - 11.00 Uhr
15 Vormittage
84,50 EUR
KursNr: 740715

Foto: VHS Schaumburg

Lehrwerke sonstige Fremdsprachen

Arabisch
Salam!, Neu, Klett Verlag
Lehrbuch, Best-Nr. 528835-5
Übungsbuch, Best-Nr. 528836-2

Niederländisch
Welkom!, Neu, Klett Verlag
Kursbuch, Best-Nr. 528990-1
Übungsbuch, Best-Nr. 528991-8

Norwegisch
Norsk for deg, Klett Verlag
Lehrbuch, Best-Nr. 528920-8
Arbeitsbuch, Best-Nr. 528921-5

Polnisch
Razem, Klett Verlag
Lehrbuch, Best-Nr. 528840-9
Arbeitsbuch, Best-Nr. 528841-6

Russisch
Jasno!, Klett Verlag
Lehrbuch, Best-Nr. 527590-4
Arbeitsbuch, Best-Nr. 527591-1

Schwedisch
Välkomna!, Neu, Klett Verlag
Lehrbuch, Best-Nr. 527951-3
Arbeitsbuch, Best-Nr. 527952-0

Türkisch
Kolay gelsin!, Klett Verlag
Lehrbuch, Best-Nr. 528860-7
Arbeitsbuch, Best-Nr. 528861-4

Arabisch Grundstufe 1 (A1)

Schreiben, lesen und sprechen mit Grammatikgrundlagen.
Stadthagen, VHS, Jahnstr. 21 A
Muhsen Ibrahim
Mo, 21.09., 18.30 - 20.00 Uhr
15 Abende
84,50 EUR
Salam! Lektion 1
KursNr: 780115

Foto: VHS Schaumburg

Niederländisch Grundstufe 1 (A1) Bildungsurlaub

BU

Haben Sie sich auch schon oft gedacht, es wäre schön, wenn ich Niederländisch verstehen und sprechen könnte? Die Niederlande befinden sich „gleich nebenan“ und so schwer ist es nicht, sich einen Grundlagenwortschatz und die vertrauten alltäglichen Ausdrücke der niederländischen Sprache anzueignen. Mit diesen Kenntnissen sind Sie in der Lage, Alltagssituationen in den Niederlanden und anderen niederländischsprachigen Ländern zu bewältigen.
Bückeburg, VHS, Schlossplatz 3 A
Marijke Peereboom
Mo, 18.01 bis Do, 21.01.,
jeweils 09.00 - 16.15 Uhr
Fr, 22.01., 09.00 - 12.15 Uhr
Bildungsurlaub
84,50 EUR
Wat leut! Band 1, Lektion 1
Anmeldeschluss: 07.12.
KursNr: 780402

Niederländisch Grundstufe 1 (A1)

Stadthagen, VHS, Jahnstr. 21 A
Marijke Peereboom
Di, 22.09., 18.00 - 19.30 Uhr
15 Abende
84,50 EUR
Wat leuk! Band 1, Lektion 1
KursNr: 780215

Niederländisch für Studenten/innen

Was machen nach dem Abitur? Studieren? Wie komme ich zu meinem Wunschstudienplatz? Hierzulande oder doch eher im benachbarten Ausland? Die niederländischen Universitäten jedenfalls bieten eine Reihe von echten Alternativen. Obwohl ein Großteil der Veranstaltungen in englischer Sprache stattfindet, werden auch Sprachkenntnisse in der niederländischen Sprache auf dem Niveau B2 vorausgesetzt. Dieser Sprachkurs bereitet angehende Studierende auf die erforderliche Prüfung NT2 (Nederlands als Tweede Taal) vor. Angesprochen sind in erster Linie Schüler/innen des jetzigen 11. Jahrgangs, aber auch sonstige Interessenten, die sich mit der Absicht tragen, in den Niederlanden, Flandern oder in einem anderem niederländisch sprechenden Land beruflich Fuß zu fassen.
Stadthagen, VHS, Jahnstr. 21 A
Marijke Peereboom
Fr, 09.10., 18.00 - 21.15 Uhr
Sa, 10.10., 09.30 - 14.30 Uhr
57,00 EUR
Anmeldeschluss: 30.09.
KursNr: 780415

Niederländisch Grundstufe 2 (A1)

Bückeburg, VHS, Schlossplatz 3 A
Marijke Peereboom
Do, 24.09., 19.45 - 21.15 Uhr
15 Abende
84,50 EUR
Wat leut! Band 1, Lektion 4
KursNr: 780102

Foto: VHS Schaumburg

Niederländisch Grundstufe 3 (A1)

Bückeburg, VHS, Schlossplatz 3 A
Marijke Peereboom
Do, 24.09., 18.00 - 19.30 Uhr
15 Abende
84,50 EUR
Wat leut! Band 1, Lektion 7
KursNr: 780202

Norwegisch Kompakt 1 (A1)

Bückeburg, VHS, Schlossplatz 3 C
Peter Zell
Fr, 06.11.+ 13.11.,
jeweils 18.00 - 21.15 Uhr
Sa, 07.11. + 14.11.
So, 08.11. + 15.11.
jeweils 10.00 - 13.00 Uhr
68,00 EUR
Norsk for Deg, Lektion 1
Anmeldeschluss: 28.10.
KursNr: 780302

Russisch für Anfänger/innen (A1)

Russisch für unterwegs und sonstige Gelegenheiten

Bückeburg, VHS, Schlossplatz 3 A
Irina Künne
Mo, 21.09., 19.00 - 20.30 Uhr
15 Abende
84,50 EUR
Jasno!, Lektion 1
KursNr: 750602

Stadthagen, VHS, Jahnstr. 21 A
Olga Graf
Di, 22.09., 18.00 - 19.30 Uhr,
15 Abende
84,50 EUR
Jasno!, Lektion 1
KursNr: 750115

Rinteln, VHS, Klosterstr. 26
Olga Graf
Do, 24.09., 18.30 - 20.00 Uhr
15 Abende
84,50 EUR
Jasno!, Lektion 1
KursNr: 750112

Russisch Grundstufe 2 (A1)

Bückeburg, VHS, Schlossplatz 3 A
Irina Künne
Di, 22.09., 19.00 - 20.30 Uhr
15 Abende
84,50 EUR
Jasno!, Lektion 8
KursNr: 750702

Schwedisch Grundstufe 1 (A1)

Stadthagen, VHS, Jahnstr. 21 A
Damaris Haseloh
Do, 24.09., 18.00 - 19.30 Uhr
15 Abende
84,50 EUR
Välkomna NEU!
KursNr: 780615

Bückeburg, VHS, Schlossplatz 3 A
Damaris Haseloh
Mi, 23.09., 19.45 - 21.15 Uhr
15 Abende
84,50 EUR
Välkomna NEU!
KursNr: 781302

Schwedisch Kompakt Grundstufe 2 (A1)

Sie interessieren sich für Schweden? Sie möchten dorthin in Urlaub fahren oder haben schwedische Freunde oder Verwandte? Dieser Kurs möchte Sie für diese wunderschöne Sprache begeistern. Wir werden die notwendigen Grundlagen schaffen, damit Sie auf typische Alltagssituationen gut vorbereitet sind. Kommunikative Inhalte werden dabei im Mittelpunkt stehen (z. B. nach dem Weg fragen, einkaufen, über Freizeitaktivitäten oder den Tagesablauf sprechen). Auch werden wir die schwedische Kultur (Regionen, Alltag, Feste, schwedische Küche) besser kennenlernen und über aktuelle Entwicklungen in Schweden sprechen.
Bückeburg, VHS, Schlossplatz 3 C
Martin Wichmann
Fr, 09.10. + 16.10.
jeweils 16.30 - 19.30 Uhr
Sa, 10.10. + 17.10.
So, 11.10. + 18.10.
jeweils 10.00 - 13.15 Uhr
68,00 EUR
Välkomna NEU!
Anmeldeschluss: 01.10.
KursNr: 780702

Türkisch

Für Anfänger/innen (A1)

Stadthagen, VHS, Jahnstr. 21 A
Sercin Sahin
Mi, 23.09., 20.15 - 21.45 Uhr
15 Abende
84,50 EUR
Kolay gelsin! Lektion 1
KursNr: 780815

Türkisch Grundstufe 2 (A1)

Stadthagen, VHS, Jahnstr. 21 A
Sercin Sahin
Mi, 23.09., 18.30 - 20.00 Uhr
15 Abende
84,50 EUR
Güle güle, Lektion 5
KursNr: 780315

Polnisch-Kurse

werden wieder im Frühjahrssemester 2016 angeboten.

Ausflug in die Körper- und Gebärdensprache

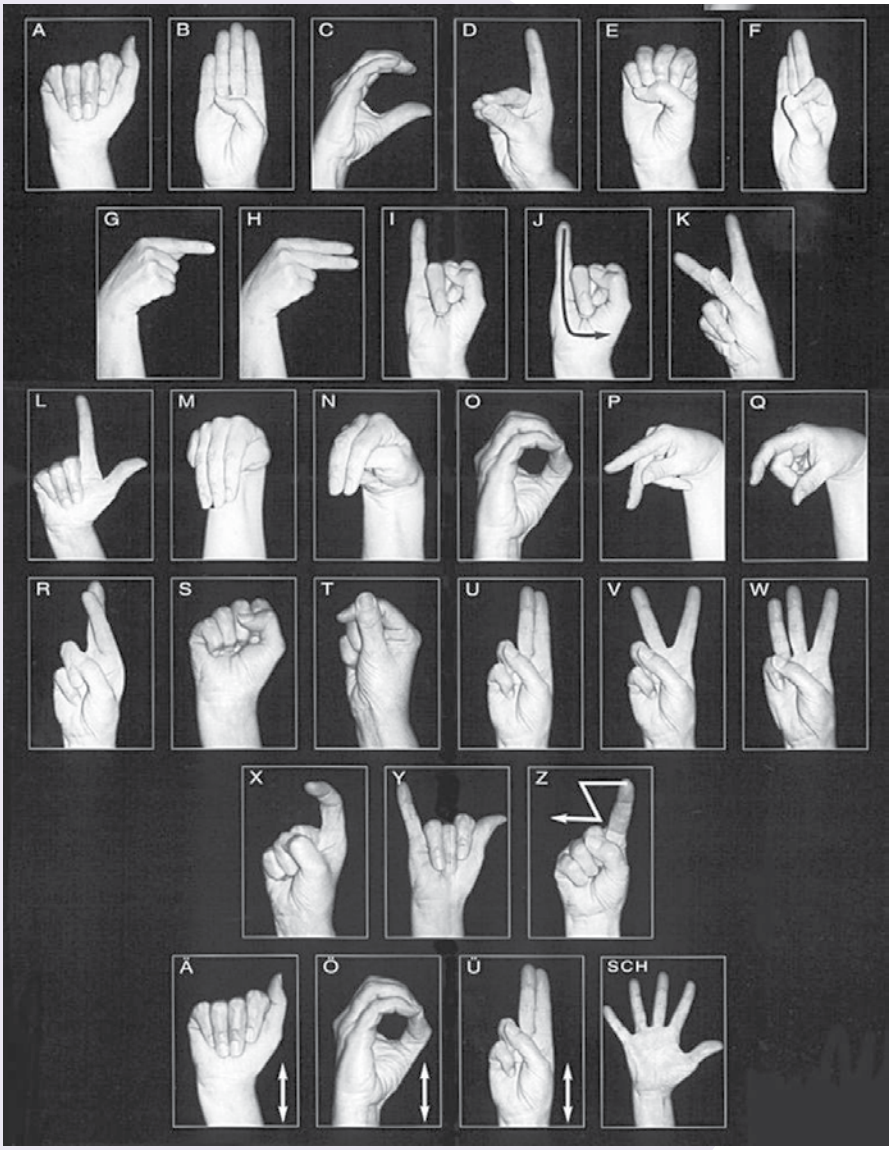
Sie werden auf die Begegnung mit gebärdenden Menschen vorbereitet, Sie erarbeiten Regeln, Alltagsgebärden, lernen buchstabieren und zählen in der Gebärdensprache. Ausgehend von Sachtexten und Geschichten über die Gehörlosigkeit möchte ich mit Ihnen über die Probleme zwischen hörenden und gehörlosen Menschen sprechen und diskutieren. Sie schulen Ihre Beobachtungsgabe und haben einen leichteren Einstieg in den nachfolgenden Sprachkurs DGS 1.
Stadthagen, VHS, Jahnstr. 21 A
Claudia Kraupner
Mo, 14.09., 18.00 - 19.30 Uhr
5 Abende
14,50 EUR
(bereits ermäßigte Gebühr)
KursNr: 780915

Gebärdensprache Aufbaukurs

Für Teilnehmende mit fortgeschrittenen Sprachkenntnissen zum Aufbau / zur Wiederholung und Vertiefung des Wortschatzes.
Die Dozentin ist gehörlos.
Stadthagen, VHS, Jahnstr. 21 A
Jutta Drescher
Do, 17.09., 18.00 - 19.30 Uhr
5 Abende
14,50 EUR
(bereits ermäßigte Gebühr)
KursNr: 781415

„Wir gebärden Lieder“ S(w)inging hands

Die VHS Show-Gruppe „S(w)inging hands“ trifft sich zum Wiederholen und Ausbauen ihres Repertoires. Diese Veranstaltungen sind offen für Teilnehmende mit fortgeschrittenen Gebärdensprachkenntnissen.
Stadthagen, VHS, Jahnstr. 21 A
Claudia Kraupner
Mo, 14.09., 19.30 - 21.00 Uhr
5 Abende
12,00 EUR
(bereits ermäßigte Gebühr)
KursNr: 782015



TIPP

Beratung
BERATUNG wird bei uns groß geschrieben. Die Mitarbeiter/innen der VHS (siehe Seite 3) nehmen sich Zeit für Ihre Anliegen.

Programmbereich Beruf

Ihr Ansprechpartner
in der VHS Schaumburg:

Dirk Eickstädt
Telefon: 05721 787117
eickstaedt@vhs-schaumburg.de

Fit für den Beruf – Weiterkommen mit der VHS

Beruf und Arbeit sind von herausragender Bedeutung für die Entwicklung und Bewahrung der persönlichen Identität sowie für die gesellschaftliche Teilhabe. Deshalb ist die berufliche Weiterbildung unverzichtbarer und zentraler Bestandteil der Volkshochschularbeit. Sie setzt an bei Kompetenzen wie der Lernfähigkeit, den Sprachkenntnissen und reicht bis zu abschlussbezogenen Qualifizierungslehrgängen.

Der kompetente Umgang mit Informationstechnologie und den Neuen Medien stellt einen Schwerpunkt des Programmbereichs „Arbeit und Beruf“ dar. Ebenfalls stark vertreten sind Fachlehrgänge für das berufliche Weiterkommen in kaufmännischen, betriebswirtschaftlichen und technischen Bereichen sowie zur Optimierung von Managementkompetenzen. Veranstaltungen zu Querschnitts-Themen, die berufliche und persönliche Kompetenzen (Rhetorik, Selbstmarketing, Kreativitätstrainings) stärken, runden das Angebot ab.

Beruflich qualifizierende und verwertbare Kurse finden sich aber auch im Angebot anderer Programmbereiche: zum Beispiel interkulturelle Kompetenztrainings, Angebote der Betrieblichen Gesundheitsvorsorge, berufsbezogene Sprachkurse oder Vortragsreihen zum Thema Kind und Karriere.

Kenntnis- und Fertigkeitsprofil Computernutzer/innen
Kurzbeschreibung der Eingangsvoraussetzungen

Anwenderwissen Basis- und Aufbau-Niveau

Level 0
Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer benötigen keine Voraussetzungen, d.h. es sind keine Kenntnisse und Fertigkeiten erforderlich.

Level 1
Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer können einen Computer starten und herunterfahren. Sie sind vertraut im Umgang mit dem PC und der Tastatur. Sie können Programme starten, Ordner erstellen sowie Dateien speichern und kopieren. Sie kennen Grundbegriffe der Hardware und Dateiverwaltung.

Level 2
Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer können Programme und Anwendungen bedienen. Sie kennen anwenderspezifische Begrifflichkeiten zu Programmen und Anwendungen. Sie können in der Anwendung ohne Hilfestellung arbeiten und Grundeinstellungen vornehmen.

Level 3
Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer haben erweiterte Kenntnisse über die jeweilige Anwendung / das Programm. Die sichere Bedienung des Programms wird beherrscht. Grundwissen über Aufbau und Funktion eines Computers ist vorhanden. Sie können PDF erstellen und Dateien aus dem Internet herunterladen und weiter verarbeiten.

Unabhängige User und Netzwerkverwalter/innen

Level 4
Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer verfügen über gefestigtes Grundwissen in Bezug auf Aufbau und Funktionsweise eines Computers. Sie können Systemeinstellungen vornehmen und Benutzer anlegen. Sie kennen verschiedene Computerarten und Systeme. Sie besitzen Grundkenntnisse in Hardware- und Netzwerktechnik sowie auch in der Client Server Architektur.

Level 5
Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer können Systemeinstellungen vornehmen und Betriebssysteme installieren. Sie beherrschen die erweiterte Benutzerverwaltung, komplexere Handhabung von Anwendungen und verfügen über erweiterte Hardware-Kenntnisse, Netzwerksysteme, Internetkonfiguration, Firewall und Sicherheitsmechanismen.

Level 6
Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer können Installationen und Konfigurationen von verschiedenen Betriebssystemen vornehmen. Sie verfügen über tiefgehende Kenntnisse und Fertigkeiten im Umgang mit Systemeinstellungen, BIOS, Hardware mit RAID Systemen sowie Serveranwendungen.

Themen im Programmbereich

- EDV: Computer Basiswissen, Mobile Computing, Computer im Beruf, Specials, Microsoft Office Specialist (MOS-Prüfungen), Senioren/innen am Computer
- Wirtschaftsakademie (Firmenschulungen)
- Personal- und Sachkompetenzen
- Kaufmännische Abschlüsse
- Frau und Wirtschaft
- vhsConcept
- Beschäftigungsförderung
- Junge VHS

Word – Schnupperstunde

Sie wissen nicht, was man mit Word machen kann oder ob es sich lohnt, einen Kurs zu buchen. In dieser Stunde schnuppern wir ein wenig in den Möglichkeiten von Word, schreiben einen Brief, fügen Bilder in ein Dokument ein und drucken dieses aus. Vielleicht bekommen Sie ja Appetit auf mehr!
Stadthagen, VHS, Jahnstr. 21 A
Cornelia Szalies
Mo, 18.09., 18.00 - 20.15 Uhr
12,00 EUR
Keine Gebührenermäßigung möglich!
Anmeldeschluss: 11.09.
KursNr: 540115

Excel – Schnupperstunde

Die Kursbeschreibung zu den Einstiegskursen hilft Ihnen nicht recht weiter bei der Entscheidung, diesen Kurs zu besuchen? Dann schnuppern Sie doch einfach einmal in die Möglichkeiten von Excel hinein. Gemeinsam schauen wir uns die Oberfläche an und gehen ein wenig auf Entdeckungsreise.
Stadthagen, VHS, Jahnstr. 21 A
Cornelia Szalies
Di, 15.09., 18.00 - 20.15 Uhr
12,00 EUR
Keine Gebührenermäßigung möglich!
Anmeldeschluss: 08.09.
KursNr: 540215

PowerPoint – Schnupperstunde

Ist PowerPoint nur etwas für Berufstätige oder kann ich es vielleicht auch privat nutzen und falls ja, wofür? PowerPoint ist nicht nur für den Einsatz von Vorträgen oder Projekten gedacht. Wir schauen uns die verschiedenen Möglichkeiten von PowerPoint an und Sie werden bestimmt von der Vielseitigkeit des Programms überrascht sein. Präsentieren Sie doch die nächsten Urlaubsbilder in einer PowerPoint Präsentation.
Stadthagen, VHS, Jahnstr. 21 A
Cornelia Szalies
Mi, 16.09., 18.00 - 20.15 Uhr
12,00 EUR
Keine Gebührenermäßigung möglich!
Anmeldeschluss: 09.09.
KursNr: 540315

Outlook – Schnupperstunde

Das erste, das uns zu Outlook einfällt ist: „E-Mails schreiben“. Natürlich können wir das fast alle! Warum sollte man einen Outlook-Kurs besuchen? Outlook ist nicht nur ein Programm zum Verfassen von E-Mails, sondern eine Unterstützung bei der Büroorganisation. Welche Möglichkeiten sich mit diesem Programm eröffnen, wollen wir uns in der Schnupperstunde genauer ansehen.
Stadthagen, VHS, Jahnstr. 21 A
Cornelia Szalies
Do, 17.09., 18.00 - 20.15 Uhr
12,00 EUR
Keine Gebührenermäßigung möglich!
Anmeldeschluss: 10.09.
KursNr: 540415

TIPP
Anmeldung
Viele Wege führen zu Ihrer VHS. Bitte melden Sie sich für jeden Kurs schriftlich an: mit dem eingehefteten Anmeldevordruck, per Fax oder per Internet. Auch telefonische Anmeldung ist grundsätzlich möglich.

Erste Schritte am Computer / Windows

Dieser Kurs richtet sich an alle, die sich zum ersten Mal mit dem Thema Computer befassen und so gut wie keine Vorkenntnisse besitzen. Hier lernen Sie leicht, übersichtlich und ohne unnötigen Technik-Ballast, wie Sie mit einem Computer umgehen. Selbstverständlich werden Sie in Ihrem ersten Computerkurs auch Texte schreiben und speichern sowie einen ersten Ausflug ins Internet unternehmen.
Geeignet für Computerbesitzer/innen mit Windows 7/ 8/ 10.
Inhalte:

- Sie lernen den Computer und die wichtigsten Zusatzgeräte kennen
- Sie starten Programme und üben den Umgang mit Maus und Tastatur
- Sie erstellen und speichern einen Text mit Word
- Sie ordnen Dateien und Ordner
- Sie passen Windows an
- Sie lernen verschiedene Programme für unterschiedliche Nutzungsbereiche kennen
- Sie stellen eine Verbindung zum Internet her und besuchen Internetseiten
- Sie lernen, wie Sie kleine Probleme und Fehler selbst beheben können

Teilnahmevoraussetzungen: Level 0

Stadthagen, VHS, Jahnstr. 21 A
Jürgen Enders
Di + Do, 03.11. - 17.11.,
18.00 - 21.15 Uhr
5 Abende
97,00 EUR
ermäßigte Gebühr: 56,00 EUR
einschl. Schulungsmaterial
Anmeldeschluss: 27.10.
KursNr: 540515

Rinteln, VHS, Klosterstr. 26
Jürgen Enders
Di + Do, 01.12. - 15.12.,
14.00 - 17.15 Uhr
5 Nachmittage
97,00 EUR
ermäßigte Gebühr: 56,00 EUR
einschl. Schulungsmaterial
Anmeldeschluss: 24.11.
KursNr: 540612

Computer-Aufbaukurs

Aufbauend auf die Einstiegskurse „Computer-Einstieg“ und „Erste Schritte am Computer / Windows“ erweitern wir die Grundkenntnisse im Umgang mit dem Computer um folgende Schwerpunkte:

- Systemprogramme (Datenträgerbereinigung, Defragmentierung)
- Systemsteuerung (Geräte und Drucker, Ordneroptionen, Programme und Funktionen, Benutzerkonten, Gerätemanager)
- Sicherheit des Computers (Windows Firewall, Windows Update, Wiederherstellung, Antivirenprogramme und Einstellungen)
- Internetbrowser, Erweiterungen und Sicherheitseinstellungen
- Einrichten E-Mail-Adresse und E-Mailprogramme (unter anderem das kostenlose Programm Mozilla Thunderbird)
- Umgang mit Dateien, Dateitypen, Dateieigenschaften)
- Installieren und Inbetriebnahme von Skype
- Zeit für Probleme und Fragen der Teilnehmer

Stadthagen, VHS, Jahnstr. 21 A
Jürgen Enders
Di + Do, 12.01. - 26.01.,
18.15 - 21.30 Uhr, 5 Abende
97,00 EUR
ermäßigte Gebühr: 56,00 EUR
einschl. Schulungsmaterial
Anmeldeschluss: 05.01.
KursNr: 540715

TIPP
Intensiv-Seminare für den beruflichen Alltag (Kleingruppen 5 bis 9) richten sich an Personen, die sich schnell und effektiv Kenntnisse in Office-Anwendungen aneignen möchten.

Tastschreiben am Computer

Tastschreibunterricht gestaltete sich bisher langwierig und monoton. Das 10-Fingersystem ermöglicht es Ihnen mit viel Spaß und innerhalb kürzester Zeit die Tastatur blind zu beherrschen.
Teilnahmevoraussetzungen: Level 1

Rinteln, VHS, Klosterstr. 26
Heidrun Pallagst
Fr, 18.09., 18.00 - 21.15 Uhr
Sa, 19.09., 09.00 - 14.00 Uhr
So, 20.09., 09.00 - 14.00 Uhr
81,00 EUR
ermäßigte Gebühr: 48,00 EUR
einschl. Schulungsmaterial
Anmeldeschluss: 11.09.
KursNr: 540812

Rinteln, VHS, Klosterstr. 26
Heidrun Pallagst
Di, 03.11., 18.00 - 21.15 Uhr
Di, 10.11., 18.00 - 21.15 Uhr
Di, 17.11., 18.00 - 21.15 Uhr
81,00 EUR
ermäßigte Gebühr: 48,00 EUR
einschl. Schulungsmaterial
Anmeldeschluss: 27.10.
KursNr: 54CW15

Stadthagen, VHS, Jahnstr. 21 A
Heidrun Pallagst
Fr, 29.01., 18.00 - 21.15 Uhr
Sa, 30.01., 09.00 - 14.00 Uhr
So, 31.01., 09.00 - 14.00 Uhr
81,00 EUR
ermäßigte Gebühr: 48,00 EUR
einschl. Schulungsmaterial
Anmeldeschluss: 22.01.
KursNr: 540915

Computer Aktuell

Bringen Sie Ihre Kenntnisse auf den neuesten Stand
In diesem Kurs lernen Sie die für den Alltag gängigsten EDV-Anwendungen kennen und anzuwenden.
Geeignet für Computerbesitzer/innen mit Windows 7/ 8/ 10.
Inhalte:
Betriebssystem Windows

- Bedienung und Anpassung der Oberfläche
- Verwalten von Objekten mit dem Windows-Explorer
- Überblick über die Oberfläche von Windows-Anwendungsprogrammen

Internet

- Bedienung des Internet-Explorers
- Gefahren und Sicherheit

Textverarbeitung

- Texterfassung und Korrektur
- Formatieren von Texten, Grafiken
- Gestaltung von Briefen und Briefköpfen

Tabellenkalkulation

- Formatieren von Zellen
- Erstellen einfacher Formeln
- Einfache Funktionen (Summe, Mittelwert)

Kommunikation

- Erstellen, Versenden und Verwalten von Nachrichten (E-Mail)
- Eintragen und Verwalten von Terminen, Kontakten und Aufgaben

Teilnahmevoraussetzungen: Level 0

Stadthagen, VHS, Jahnstr. 21 A
Heidi Knigge
Mo + Mi, 21.09. - 11.11.,
18.00 - 21.15 Uhr
12 Abende
209,00 EUR
ermäßigte Gebühr: 112,00 EUR
einschl. Schulungsmaterial
Anmeldeschluss: 14.09.
KursNr: 541115

Rinteln, VHS, Klosterstr. 26
Gabriele Pape
Mo + Mi, 21.09. - 11.11.,
18.00 - 21.15 Uhr
12 Abende
209,00 EUR
ermäßigte Gebühr: 112,00 EUR
einschl. Schulungsmaterial
Anmeldeschluss: 14.09.
KursNr: 541012

Effektiver Umstieg auf Office 2013

Alle Neuerungen mit wichtigen Tipps für die Praxis
Intensiv-Seminar
Sie lernen, wie viele Praxisaufgaben mit Microsoft Office 2013 besonders zeitsparend erledigt werden können. Sie arbeiten in der Schulung sowohl an normalen PCs als auch mit Tablet-PCs.
Mögliche Inhalte:

- Praxisorientierte Vermittlung der Neuerungen von Word, Excel, PowerPoint und Outlook 2013
- Tipps und Beschreibung effizienter Vorgehensweisen rund um den Einsatz der Office-Anwendungen
- Vorstellung der App-übergreifenden Änderungen in Office 2013

Teilnahmevoraussetzung: Level 1

Stadthagen, VHS, Jahnstr. 21 A
Sören Kandt
Sa, 10.10., 09.00 - 16.15 Uhr
73,00 EUR
Keine Gebührenermäßigung möglich!
einschl. Schulungsmaterial
Anmeldeschluss: 03.10.
KursNr: 541215

Stadthagen, VHS, Jahnstr. 21 A
Sören Kandt
Sa, 14.11., 09.00 - 16.15 Uhr
73,00 EUR
Keine Gebührenermäßigung möglich!
einschl. Schulungsmaterial
Anmeldeschluss: 07.11.
KursNr: 541315

Textverarbeitung Word Einstieg

Sollten Sie bislang keine Erfahrungen mit einer Textverarbeitung gemacht haben, ist dies genau der richtige Kurs für Sie. Hier lernen Sie von Anfang an den Umgang mit der Textverarbeitung Word.
Inhalte:

- Eingeben, Markieren, Bearbeiten und Korrigieren von Texten
- Textgestaltung mit Hilfe von Formatierungen
- Kopieren, Ausschneiden und Einfügen von Textpassagen
- Einfügen von Fotos und Grafiken
- die neue Tabellenfunktionalität von Word
- Grundlagen des Seriendrucks
- Speichern und Drucken
- sowie viele Tipps und Tricks aus der Praxis

Teilnahmevoraussetzungen: Level 1
Stadthagen, VHS, Jahnstr. 21 A
Norbert Bruns
Di + Do, 22.09. - 06.10.,
18.00 - 21.15 Uhr
5 Abende
97,00 EUR
ermäßigte Gebühr 57,00 EUR
einschl. Schulungsmaterial
Anmeldeschluss: 15.09.
KursNr: 541415

Tabellenkalkulation Excel Einstieg

Sollten Sie bislang keine Erfahrungen mit einer Tabellenkalkulation gemacht haben, ist dies genau der richtige Kurs für Sie. Hier lernen Sie von Anfang an den Umgang mit der Tabellenkalkulation Excel. Sie erhalten eine Einführung in die Funktionsweise der Tabellenkalkulation Excel, in den Tabellenaufbau und -formatierung, Spalten und Zeilen, Rechenoperationen und Formeln.
Inhalte:

- Grundlagen der Arbeitsoberfläche von Excel
- Die Excel-Multifunktionsleiste und Symbolleiste
- Eingeben und Formatieren von Daten
- Einfache Berechnungen durchführen
- Relative und absolute Zellbezüge
- Seitengestaltung und Layout
- Speichern und Ausdrucken von Tabellen
- sowie viele Tipps und Tricks aus der Praxis

Teilnahmevoraussetzungen: Level 2
Stadthagen, VHS, Jahnstr. 21 A
Norbert Bruns
Di + Mi, 17.11. - 01.12.,
18.00 - 21.15 Uhr
5 Abende
97,00 EUR
ermäßigte Gebühr: 56,00 EUR
einschl. Schulungsmaterial
Anmeldeschluss: 09.11.
KursNr: 541515

© Tim Reckmann_pixelio

PowerPoint Einstieg

Müssen Sie gelegentlich Referate halten oder Ergebnisse präsentieren? Overheadfolien und Blättersalat gehören von jetzt an der Vergangenheit an! Mit PowerPoint erstellen Sie rasch professionelle Präsentationen am PC.
Mit PowerPoint steht Ihnen ein äußerst leistungsfähiges Werkzeug zur Verfügung, das vom Referat bis zur klassischen Produktpräsentation alle Bereiche vollständig abdeckt. Im Rahmen dieses Kurses erstellen Sie eine komplette Präsentation. Sie binden Grafiken und Fotos ein, integrieren Word- oder Excel-Dateien und animieren Texte. Selbstverständlich werden auch Soundeffekte gezielt eingesetzt und Folienübergänge verwendet. Sie erfahren, wie Sie selbstlaufende Präsentationen erstellen oder aber auch benutzergesteuerte Shows entwerfen.
Teilnahmevoraussetzungen: Level 2
Stadthagen, VHS, Jahnstr. 21 A
Norbert Bruns
Do + Di, 08.10. - 15.10.,
18.00 - 21.15 Uhr
3 Abende
65,00 EUR
ermäßigte Gebühr: 40,00 EUR
einschl. Schulungsmaterial
Anmeldeschluss: 01.10.
KursNr: 541615

TIPP
Anmeldung
Viele Wege führen zu Ihrer VHS. Bitte melden Sie sich für jeden Kurs schriftlich an: mit dem eingehefteten Anmeldevordruck, per Fax oder per Internet. Auch telefonische Anmeldung ist grundsätzlich möglich.

Internet Einstieg

Das Internet bietet zu jedem erdenklichen Thema Informationen. Um sich in der riesigen Datenflut zurechtzufinden sind Sie in diesem Kurs genau richtig!
Inhalte:

- Wo finde ich glaubwürdige Informationsquellen?
- Welche Kuriositäten bietet das Internet?
- Wo und wie suche ich Informationen?
- Wie funktioniert die erweiterte Suche?
- Worauf muss ich beim Einkauf oder der Buchung von Reisen achten?
- Wie lade ich Daten und Programme aus dem Internet?
- Wie funktioniert die Kommunikation per E-Mail?

Teilnahmevoraussetzungen: Level 1
Stadthagen, VHS, Jahnstr. 21 A
Norbert Bruns
Di, 10.11., 18.00 - 21.15 Uhr
Mi, 11.11., 18.00 - 21.15 Uhr
49,00 EUR
ermäßigte Gebühr: 40,00 EUR
einschl. Schulungsmaterial
Anmeldeschluss: 03.11.
KursNr: 541715

Vom Digitalbild zum persönlichen Fotobuch

Fotobücher erfreuen sich wachsender Beliebtheit. Es ist immer noch ein anderes Erlebnis, schöne Erinnerungen an Urlaub, Familienfeste oder andere Anlässe in einem Buch zu betrachten, als sie am Computer anzusehen. Fotobücher sind eine komfortable Möglichkeit Ihre digitalen Bilder in gedruckte Form zu bringen. Die Bilder werden am PC ausgewählt, bearbeitet, nach Ihren Wünschen individuell zusammengestellt und dann über das Internet oder auf CD an ein Fotolabor geschickt, das daraufhin Ihr gebundenes Buch so erstellt, wie Sie es vorgeben. In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt, wie das funktioniert. Die Kursteilnehmenden erhalten einen Gutschein für ein Fotobuch im Wert von 30,00 EUR (im Preis inbegriffen). Bitte bringen Sie eigene Bilder auf CD oder USB-Stick mit!
Teilnahmevoraussetzungen: Level 1

Stadthagen, VHS, Jahnstr. 21 A
Cornelia Szalies
Mo + Mi, 21.09. + 23.09.,
18.00 - 21.15 Uhr,
2 Abende
34,00 EUR
einschl. Schulungsmaterial
Anmeldeschluss: 14.09.
KursNr: 541815

Rinteln, VHS, Klosterstr. 26
Cornelia Szalies
Di + Do, 12.01. + 14.01.,
18.00 - 21.15 Uhr, 2 Abende
34,00 EUR
einschl. Schulungsmaterial
Anmeldeschluss: 05.01.
KursNr: 54CX12

CorelDRAW® Graphics Suite:
Die kreative Alternative

Alternative für alle, die nicht bereit sind,
in ein ABO-pflichtiges System zu wechseln.
Für **Bildbearbeitung, Illustration** und **Layout**.

www.cobra-shop.de/corel

Tel.: *07531/892360*
Email: *info@cobra-shop.de*

* Preisersparnis in Relation zum UVP des Herstellers (ohne Vorlage einer gültigen Kursteilnahmebescheinigung). Stand Juni 2015. Irrtümer und Änderungen vorbehalten.

Wege aus dem Mediendschungel

Vortrag mit Diskussion

Internet und Handy sind tägliche Begleiter von Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen. Sie gehören für sie zum Alltag in der Schule, zu Hause, am Arbeitsplatz und in der Freizeit.
Viele Eltern und Lehrende fragen sich:

- Was bedeutet CyberMobbing, Blog, Cloud, Wiki, Twitter, Happy Slapping, Social Networking, WhatsApp, Facebook, Youtube?
- Wie können wir Kinder und Jugendliche in diesem Bereich begleiten?
- Welche Chancen und Herausforderungen bringen die neuen Medien mit sich?
- Welche Regeln für den Medieneinsatz sind wünschenswert?
- Welche Regeln für den Medieneinsatz sind realisierbar?

Eltern und Lehrende wollen gute Entscheidungen für eine altersgerechte Mediennutzung treffen. In diesem Vortrag erhalten Eltern, Erzieher/innen, Lehrer/innen usw. erste Antworten und Hinweise.
Stadthagen, VHS, Jahnstr. 21 A
Renate Meißner
Fr, 13.11., 19.00 - 21.15 Uhr
6,00 EUR
Keine Gebührenermäßigung möglich!
Anmeldeschluss: 06.11.
KursNr: 542215

Haus- und Facharbeiten

Für Abiturienten/innen und Studenten/innen

Fit für die Facharbeit mit MS-Word
Bei der Facharbeit zählt nicht nur der Inhalt, sondern auch eine korrekte Formatierung. Lernen Sie in diesem Kurs wie Zeilenabstand und Seitenrand eingestellt werden. Erstellen Sie Inhaltsverzeichnis, Fußnoten und eine sinnvolle Gliederung. Sie bekommen ebenfalls hilfreiche Tipps und Tricks zum Arbeiten mit Word.

Stadthagen, VHS, Jahnstr. 21 A
Cornelia Szalies
Mo + Di, 29.10. + 30.10.,
10.00 - 13.15 Uhr
2 Vormittage
34,00 EUR
Keine Gebührenermäßigung möglich!
Anmeldeschluss: 22.10.
KursNr: 541915

Rinteln, VHS, Klosterstr. 26
Gabriele Pape
Mo + Mi, 11.01. + 13.01.,
18.00 - 21.15 Uhr
2 Abende
34,00 EUR
Keine Gebührenermäßigung möglich!
Anmeldeschluss: 04.01.
KursNr: 542012

Die bunte Welt der Tablets

Einführung in die gängigsten Systeme (Android, Apple iPad, Windows)
Gewinnen Sie einen Überblick über verschiedene mobile Geräte mit den Betriebssystemen Android, iOS und Windows RT. Erlernen Sie die wichtigsten Basisfunktionen und den Umgang mit den vielfältigen Möglichkeiten und Apps der verschiedenen Plattformen. Dabei erarbeiten wir auch diverse Szenarien, um die Geräte in Ihr vorhandenes Heim-Netzwerk erfolgreich zu integrieren.
Inhalte:

- Grundbedienung der Geräte
- Warum benötige ich eine ID (Kennung), um Apps zu nutzen
- Apps installieren, App Store, Google Play, Microsoft App Store
- Apps nutzen (Wetter, Notizen, Erinnerungen, Multimedia, Spiele)
- Fotos erstellen und betrachten
- Arbeiten mit Office Apps
- Multimedia Apps und Zusatzgeräte

Rinteln, VHS, Klosterstr. 26
Jan Mundhenk
Sa, 19.09., 09.00 - 16.15 Uhr
34,00 EUR
Keine Gebührenermäßigung möglich!
Anmeldeschluss: 12.09.
KursNr: 542112

Bad Nenndorf, Mehrgenerationenhaus
Steffen Bien
Sa, 26.09., 09.00 - 16.15 Uhr
34,00 EUR
Keine Gebührenermäßigung möglich!
Anmeldeschluss: 19.09.
KursNr: 54CO08

© VHS Schaumburg

Welches Smartphone oder Tablet ist für mich das richtige?

Sie überlegen, sich ein Smartphone oder ein Tablet anzuschaffen, sind sich jedoch unsicher, welche Eigenschaften es haben soll.
Welches Betriebssystem ist für mich das richtige? Welche Bildschirmgröße ist sinnvoll? Soll ich das Smartphone zusammen mit einem Vertrag kaufen oder soll ich einen Vertrag getrennt abschließen? Welcher Vertrag ist für mich sinnvoll? Welches Datenvolumen und wie viele Telefonminuten brauche ich?
Diese und mehr Fragen sollen an diesem Abend angesprochen werden, damit Sie Hilfe für die eigene Kaufentscheidung erhalten.

Stadthagen, VHS, Jahnstr. 21 A
Peter Bollmann
Mo, 05.10., 18.00 - 21.15 Uhr
16,00 EUR
Keine Gebührenermäßigung möglich!
Anmeldeschluss: 28.09.
KursNr: 542315

Bad Nenndorf, Mehrgenerationenhaus
Steffen Bien
Mi, 16.09., 18.00 - 21.15 Uhr
16,00 EUR
Keine Gebührenermäßigung möglich!
Anmeldeschluss: 09.09.
KursNr: 54CM08

iPhone und iPad – Grundlagen

Intensiv-Seminar

Steigen Sie ein in die Welt der mobilen Apple-Geräte und entdecken Sie deren Leistungsfähigkeit und die Funktionalität. Sie erlernen die grundlegende Bedienung und Basiskonfiguration und bekommen einen Einblick in die Vielzahl der Apps im App-Store. Das Erstellen und Betrachten von Fotos und Notizen sind dabei nur einige Beispiele.

Inhalte:

- Grundbedienung der Geräte
- Was ist iTunes
- Was ist eine Apple ID
- Apps Installieren und App Store
- Apps nutzen (Wetter, Notizen, Erinnerungen)
- Fotos erstellen und betrachten
- Arbeiten mit Notizen
- Telefonieren (nur mit dem iPhone)

Teilnahmevoraussetzungen: Level 2
Wenn iPhone oder iPad vorhanden, bitte mitbringen.

Stadthagen, VHS, Jahnstr. 21 A
Dennis Obersheimer
Sa, 19.09., 09.00 - 16.15 Uhr
58,00 EUR
Keine Gebührenermäßigung möglich!
Anmeldeschluss: 12.09.
KursNr: 542515

Rinteln, VHS, Klosterstr. 26
Jan Mundhenk
Sa, 10.10., 09.00 - 16.15 Uhr
58,00 EUR
Keine Gebührenermäßigung möglich!
Anmeldeschluss: 04.10.
KursNr: 542412

Stadthagen, VHS, Jahnstr. 21 A
Dennis Obersheimer
Sa, 09.01., 09.00 - 16.15 Uhr
58,00 EUR
Keine Gebührenermäßigung möglich!
Anmeldeschluss: 04.01.
KursNr: 542615

iPhone und iPad – Für Fortgeschrittene (Specials)

Intensiv-Seminar

Sie haben schon seit einiger Zeit ein Apple Gerät in Gebrauch und möchten es noch intensiver und effektiver nutzen? Als fortgeschrittener Benutzer von Mobile-Apple-Devices lernen Sie in diesem Kurs interessante Apps für Ihr Gerät kennen. Sie erlernen unter anderem den Datenabgleich mit PC oder Mac, die Einrichtung und Konfiguration von E-Mail Konten direkt im Gerät oder per App und andere Funktionalitäten. Es steht dabei die produktive Nutzung Ihres iPhone oder iPad im Vordergrund.

Inhalte:

- Einrichtung des E-Mail-Clients
- Bedingungen zum Synchronisieren mit anderen Geräten
- Arbeiten mit Kalender, Termine, Kontakte
- Arbeiten mit Apps z.B. Textverarbeitung
- interessante und produktive Apps
- Musik, Fotos und Co.
- Apple TV

Teilnahmevoraussetzungen: Level 2
Wenn iPhone oder iPad vorhanden, bitte mitbringen.

Stadthagen, VHS, Jahnstr. 21 A
Dennis Obersheimer
Sa, 17.10., 09.00 - 16.15 Uhr
58,00 EUR
Keine Gebührenermäßigung möglich!
Anmeldeschluss: 10.10.
KursNr: 542715

Rinteln, VHS, Klosterstr. 26
Jan Mundhenk
Sa, 21.11., 09.00 - 16.15 Uhr
58,00 EUR
Keine Gebührenermäßigung möglich!
Anmeldeschluss: 14.11.
KursNr: 542815

Stadthagen, VHS, Jahnstr. 21 A
Dennis Obersheimer
Sa, 30.01., 09.00 - 16.15 Uhr
58,00 EUR
Keine Gebührenermäßigung möglich!
Anmeldeschluss: 23.01.
KursNr: 542915

iPad – Pages und Numbers

Intensiv-Seminar

- Pages – Texte erfassen, korrigieren und gestalten
- Numbers – Erstellen von Kalkulationstabellen und einfacher Berechnungsformeln

Teilnahmevoraussetzungen: Level 2
Wenn iPhone oder iPad vorhanden, bitte mitbringen.

Stadthagen, VHS, Jahnstr. 21 A
Dennis Obersheimer
Sa, 16.01., 09.00 - 16.15 Uhr
58,00 EUR
Keine Gebührenermäßigung möglich!
Anmeldeschluss: 09.01.
KursNr: 543015

Apple Watch

Die Apple Watch als jüngstes Mitglied der Apple-Produktfamilie eignet sich hervorragend für viele Dinge: Als Zeitmesser, als Fitness-Assistent, als Navigator, als Gerät, um Aufgaben zu erledigen, um in Kontakt zu bleiben. Erfahren Sie in diesem Kurs, wie die Apple Watch funktioniert, wie Sie sie einstellen und nutzen können, was Sie im täglichen Einsatz beachten sollten und welche Apps es für die Watch gibt.

Mögliche **Inhalte:**

- Steuerung per iPhone
- Faces
- Bedienung per Siri
- Verbindungsmöglichkeiten
- Die Apple Watch für Gesundheit und Fitness
- Integrierte Apps
- Der Apple Watch App Store

Stadthagen, VHS, Jahnstr. 21 A
Steffen Bien
Sa, 05.12., 09.00 - 12.15 Uhr
16,00 EUR
Keine Gebührenermäßigung möglich!
einschl. Schulungsmaterial
Anmeldeschluss: 28.11.
KursNr: 54CR15

TIPP

„Kleingedrucktes“
Die „Allgemeinen Geschäftsbedingungen der VHS“ sind – klar und gut leserlich – auf der vorletzten Seite abgedruckt.

© Lupo_pixelio

Android-Smartphone und Tablet im Griff

Lernen Sie die Funktionen und Möglichkeiten Ihres Android-Smartphone oder Ihres Android-Tablets kennen. In einfach nachvollziehbaren Schritten entdecken Sie die Funktionalität und Leistungsfähigkeit von Android-Smartphones und Android-Tablets.
Mögliche **Inhalte:**

- Installation von SIM-Karte und Akku
- Das Einstellungsmenü
- Verbinden des Geräts mit dem Internet
- Verwaltung des Telefonbuchs und der Kontakte
- Versenden und Empfangen von SMS
- Einrichten eines E-Mail-Kontos
- Apps aus dem Google-Play-Store installieren
- Apps nutzen und verwalten
- Fotos erstellen und betrachten

Bringen Sie bitte Ihr Android-Smartphone oder Android-Tablet inkl. Ladegerät und Bedienungsanleitung mit.
Rinteln, VHS, Klosterstr. 26
Renate Meißner
Sa, 10.10., 09.00 - 16.15 Uhr,
So, 11.10., 09.00 - 12.15 Uhr
50,00 EUR
Keine Gebührenermäßigung möglich!
Anmeldeschluss: 03.10.
KursNr: 543112

Android-Smartphone und Tablet im Griff

Für Fortgeschrittene

Sie haben im Einsteigerkurs Interesse an Ihrem digitalen Android-Gerät gefunden oder bringen die entsprechenden Kenntnisse mit und möchten mehr? In diesem Fortgeschrittenenkurs haben Sie die Chance, passende Apps für Ihre Einsatzbereiche zu finden. Sie können dabei auch lernen, Ihr Smartphone oder Tablet zu entrümpeln und Inhalte auf eine mitgebrachte Micro-SD-Speicherkarte zu kopieren. Sie können den Abgleich von Daten zwischen Ihrem Smartphone und Tablet und dem Computer kennenlernen. Auch die Welt alternativer App-Anbieter wird anschließend kein Buch mit sieben Siegeln mehr für Sie sein. Bringen Sie neben Ihrem Android-Smartphone oder Android-Tablet gerne ihre Fragen und einen USB-Stick mit 2 GB mit.
Rinteln, VHS, Klosterstr. 26
Renate Meißner
Sa, 23.01., 09.00 - 16.15 Uhr,
So, 24.01., 09.00 - 12.15 Uhr
50,00 EUR
Keine Gebührenermäßigung möglich!
Anmeldeschluss: 16.01.
KursNr: 543212

Windows Phone 7 und 8

Bedienung und Tipps für Windows Phone Handys

Intensiv-Seminar

Der Newcomer unter den mobilen Betriebssystemen bietet interessante Funktionen und Möglichkeiten. Lernen Sie hier alles über Windows Phone 7 und 8.

- Die ersten Schritte mit dem System
- Steuerung auf dem Touchscreen
- Vornehmen von Einstellungen
- Einrichtung von E-Mail Konten, Kontakten und sozialen Netzwerken
- Individualisierung des Handys
- Anbindung an Microsoft Dienste
- Installation von Apps

Stadthagen, VHS, Jahnstr. 21 A
Jan Mundhenk
Sa, 17.10., 09.00 - 16.15 Uhr
58,00 EUR
Keine Gebührenermäßigung möglich!
Anmeldeschluss: 10.10.
KursNr: 543315

Windows 8.1/10 – Kompakter Umstieg/ Einstieg

Intensiv-Seminar

In diesem Kurs lernen Sie schnell und systematisch die wichtigsten Funktionen und Bedienkonzepte von Windows 8.1/10 kennen und nutzen. Sie erhalten viele Infos und Tipps für ein effizientes Arbeiten mit der ganz neuen Oberfläche, dem aktualisierten Startbildschirm, dem Desktop, der Taskleiste und den Fenstern. Sie erlernen den richtigen Umgang mit speziellen Windows-8.1/10-Programmen (Windows-8.1/10-Apps) und wie Sie weitere Apps beziehen können. Außerdem erfahren Sie, wie sich Dateien und Ordner problemlos mit dem neuen Explorer - jetzt mit Menüband - verwalten lassen. Zusätzliche Tipps für die Bedienung von Windows 8.1/10 ohne Maus und Tastatur (per berührungsempfindlichem Bildschirm, z. B. mit einem Tablet-PC) runden den Kurs ab. Geeignet für Computerbesitzer/innen mit Windows 8, Windows 8.1 und Windows 10.
Inhalte:

- Erste Schritte mit Windows 8.1/10
- Desktop-Apps und Fenster nutzen
- Mit der Windows-Hilfe Probleme lösen
- Den Explorer kennenlernen
- Ordner und Dateien verwalten
- Professionell mit dem Explorer arbeiten
- Windows individuell einrichten
- Windows mit Gesten steuern (ohne Maus und Tastatur)

Teilnahmevoraussetzung: Level 1

Stadthagen, VHS, Jahnstr. 21 A
Sören Kandt
Sa, 26.09., 09.00 - 16.15 Uhr
73,00 EUR
einschl. Schulungsmaterial
Keine Gebührenermäßigung möglich!
Anmeldeschluss: 19.09.
KursNr: 543415

Stadthagen, VHS, Jahnstr. 21 A
Sören Kandt
Sa, 07.11., 09.00 - 16.15 Uhr
73,00 EUR
einschl. Schulungsmaterial
Keine Gebührenermäßigung möglich!
Anmeldeschluss: 31.10.
KursNr: 543515

MS Word Einstieg

Intensiv-Seminar

Sie haben Word am Arbeitsplatz oder privat zur Verfügung, haben das Programm bisher aber nur wenig oder gar nicht genutzt. Nun möchten Sie sich schnell und gezielt in Word einarbeiten? Sie erlernen in diesem Seminar anhand praxisbezogener, leicht nachvollziehbarer Bespiele den effektiven Umgang mit MS Word.

Inhalte:

- Eingeben, Markieren, Bearbeiten und Korrigieren von Texten
- Textgestaltung mit Hilfe von Zeichen-, Absatz- und Seitenformatierung
- Kopieren, Ausschneiden, Drag & Drop
- Nummerierung und Aufzählung
- AutoText (Textbausteine), AutoKorrektur
- einfache Kopf- und Fußzeilen, automatische Seitennummern
- Grundlagen von Tabellen und Tabulatoren
- Speichern, Drucken
- Tipps und Tricks

Teilnahmevoraussetzungen: Level 1

Stadthagen, VHS, Jahnstr. 21 A
Cornelia Szalies
Sa, 19.09., 09.00 - 16.15 Uhr
73,00 EUR
einschl. Schulungsmaterial
Keine Gebührenermäßigung möglich!
Anmeldeschluss: 12.09.
KursNr: 543615

Rinteln, VHS, Klosterstr. 26
Cornelia Szalies
Di + Do, 06.10. + 08.10.,
18.00 - 21.15 Uhr
2 Abende
73,00 EUR
einschl. Schulungsmaterial
Keine Gebührenermäßigung möglich!
Anmeldeschluss: 29.09.
KursNr: 543712

MS Word Aufbau

Intensiv-Seminar

In diesem Seminar festigen und erweitern Sie Ihr Word-Grundwissen. Sie erfahren, wie Sie Vorlagen nutzen und anspruchsvolle Textverarbeitungsaufgaben lösen. Zusätzlich lernen Sie neue Funktionen kennen, die Zeit sparen und Ihre tägliche Arbeit vereinfachen.

Inhalte:

- Formatvorlagen nutzen, selbst erstellen, bearbeiten und löschen
- Dokumentvorlagen erstellen
- Seitengestaltung, Abschnittwechsel, Spaltensatz
- Einbinden und Verknüpfen von Tabellen und Grafiken
- Tabulatoren und Tabellen effektiv einsetzen
- Arbeiten mit Kopf- und Fußzeilen
- Datenaustausch mit anderen Programmen

Teilnahmevoraussetzungen: Level 2

Stadthagen, VHS, Jahnstr. 21 A
Cornelia Szalies
Sa, 07.11., 09.00 - 16.15 Uhr
73,00 EUR
einschl. Schulungsmaterial
Keine Gebührenermäßigung möglich!
Anmeldeschluss: 31.10.
KursNr: 543815

Rinteln, VHS, Klosterstr. 26
Cornelia Szalies
Di + Do, 24.11. + 26.11.,
18.00 - 21.15 Uhr
2 Abende
73,00 EUR
einschl. Schulungsmaterial
Keine Gebührenermäßigung möglich!
Anmeldeschluss: 17.11.
KursNr: 543912

TIPP

Angebot vor Ort
Sie suchen einen Kurs in Ihrer Stadt? Ab Seite 136 in diesem Heft finden Sie ein übersichtliches Verzeichnis.

Etiketten erstellen mit MS Word

Intensiv-Seminar

Ob Briefe, Etiketten, Verzeichnisse, Umschläge oder E-Mails - immer dann, wenn ein Dokument an viele Empfänger verschickt werden soll, ist die Seriendruckfunktion hilfreich. In diesem Seminar lernen Sie, wie Sie damit schnell und effizient individuelle Drucksachen entwickeln.
Wenn Sie Word über die Grundfunktion hinaus nutzen möchten, dann sind Sie hier genau richtig!

Inhalte:

- Tabellen erstellen und bearbeiten
- Etiketten, Umschläge, E-Mails, Briefe und Verzeichnisse erstellen und bearbeiten
- unterschiedliche Datenquellen einfügen / importieren
- Bedingungsfelder einfügen
- Felder in Seriendruckdokumenten verwenden

Teilnahmevoraussetzungen: Level 2
Stadthagen, VHS, Jahnstr. 21 A
Cornelia Szalies
Sa, 23.01., 10.00 - 13.15 Uhr
28,00 EUR
einschl. Schulungsmaterial
Keine Gebührenermäßigung möglich!
Anmeldeschluss: 16.01.
KursNr: 544015

Arbeiten mit Formularen

Intensiv-Seminar

In diesem Seminar lernen Sie, wie Sie sich Vorlagen für Geschäftsbriefe und Rechnungen erstellen und Formulare sinnvoll gestalten.

Inhalte:

- Formulare erstellen
- Inhaltssteuerelemente einfügen und bearbeiten
- Eigenschaften bestimmter Inhaltssteuerelemente festlegen
- Formulare schützen

Teilnahmevoraussetzungen: Level 2
Stadthagen, VHS, Jahnstr. 21 A
Cornelia Szalies
Sa, 21.11., 10.00 - 13.15 Uhr
28,00 EUR
einschl. Schulungsmaterial
Keine Gebührenermäßigung möglich!
Anmeldeschluss: 14.11.
KursNr: 54BA15

MS Excel Einstieg

Intensiv-Seminar

Was ist eine Tabellenkalkulation, was kann ich damit machen und wie ist die Funktionsweise? Sie haben bereits EDV-Kenntnisse und möchten Excel auf den „Grund“ gehen? Dann sind Sie hier genau richtig!

Inhalte:

- Funktionsweise von Excel
- Erstellen, Öffnen, Speichern und Schließen von Arbeitsmappen
- Eingaben und Bearbeiten von Daten
- Verändern der Tabellenstruktur
- relative und absolute Zellbezüge
- Zellformate
- einfache Berechnungen
- kleine Funktionen

Teilnahmevoraussetzungen: Level 2

Stadthagen, VHS, Jahnstr. 21 A
Cornelia Szalies
Sa, 26.09., 09.00 - 16.15 Uhr
73,00 EUR
einschl. Schulungsmaterial
Keine Gebührenermäßigung möglich!
Anmeldeschluss: 19.09.
KursNr: 54BB15

Rinteln, VHS, Klosterstr. 26
Cornelia Szalies
Do + Fr, 15.10. + 16.10.,
18.00 - 21.15 Uhr
2 Abende
73,00 EUR
einschl. Schulungsmaterial
Keine Gebührenermäßigung möglich!
Anmeldeschluss: 08.10.
KursNr: 54BC12

Microsoft® IT Academy
Program Member

MS Excel Aufbau

Intensiv-Seminar

Sie haben vor längerer Zeit einmal einen Excelkurs besucht und möchten Ihre Kenntnisse wieder auffrischen? In diesem Kurs schauen wir uns noch einmal Formeln und Funktionen an, erstellen Listen und Diagramme.

Inhalte:

- Arbeiten mit Namen
- Funktionen anwenden (WENN, SVERWEIS, ...)
- Funktionen verschachteln
- Arbeitsmappen effektiv nutzen
- Zellbezüge aus anderen Tabellenblättern verwenden
- Zellbezüge aus anderen Arbeitsmappen nutzen
- Grundlegendes zu Diagrammen
- Diagramme erstellen
- Auswahl verschiedener Diagrammtypen
- Diagrammbearbeitung

Teilnahmevoraussetzungen: Level 2
Stadthagen, VHS, Jahnstr. 21 A
Cornelia Szalies
Mo + Mi, 02.11. + 04.11.,
18.00 - 21.15 Uhr
2 Abende
73,00 EUR
einschl. Schulungsmaterial
Keine Gebührenermäßigung möglich!
Anmeldeschluss: 26.10.
KursNr: 54BD15

© I-vista_pixelio

MS Excel – Pivot-Tabellen, Sortieren und Filtern

Intensiv-Seminar

Datenbestände mit Excel verwalten und auswerten.
Sie lernen in diesem Kurs anhand praktischer Beispiele Ihre Datenbestände effektiv zu erfassen, zu bearbeiten und abzufragen.

- Gültigkeitsprüfungen
- Daten sortieren und filtern
- Pivot-Tabelle erstellen
- Pivot-Tabelle als Diagramm grafisch darstellen
- Datenbankfunktionen von Excel
- Duplikat-Suche

Teilnahmevoraussetzungen: Level 3
Stadthagen, VHS, Jahnstr. 21 A
Norbert Bruns
Mo + Mi, 14.12. + 16.12.,
18.00 - 21.15 Uhr
2 Abende
73,00 EUR
einschl. Schulungsmaterial
Keine Gebührenermäßigung möglich!
Anmeldeschluss: 07.12.
KursNr: 54BE15

Excel – Einführung in das Arbeiten mit Makros

Intensiv-Seminar

Erlernen Sie das Arbeiten mit Makros in Excel und erleichtern Sie sich damit Ihren Arbeitsalltag. Routineaufgaben lassen sich mit Makros einfach und schnell erledigen. Belegen Sie eigene Schaltflächen mit Befehlen. Bekommen Sie einen Einblick in die VBA Programmierung zum Modifizieren vorhandener Makros.

Inhalte:

- Was sind Makros?
- Formatieren mit Makros
- Sortieren und Filtern mit Makros
- Berechnungen mit Makros
- Schaltflächen und Makros
- Dateiübergreifende Makros
- Grundlegender Einblick in VBA für Excel

Teilnahmevoraussetzungen: Level 3
Stadthagen, VHS, Jahnstr. 21 A
Dennis Obersheimer
Sa, 21.11., 09.00 - 16.15 Uhr
73,00 EUR
einschl. Schulungsmaterial
Keine Gebührenermäßigung möglich!
Anmeldeschluss: 14.11.
KursNr: 54BF15

Excel-Solver

Modellrechnungen und Produktionsprogrammplanung mit dem Solver

- Solver installieren
- Optimierungsmöglichkeiten
- Fall-Beispiele: Minimierung, Maximierung, genauen Wert
- Optimierungs-Variablen
- Aufbau einer Matrix
- Nebenbedingungen
- Solvereinstellungen
- Solverberichte
- Notwenige weitere Funktionen und Wissen, „wenn-dann“, absolute und relative Bezüge, bedingte Formatierungen

Teilnahmevoraussetzungen: Level 3
Stadthagen, VHS, Jahnstr. 21 A
Norbert Bruns
Mo + Mi, 11.01. - 18.01.,
18.00 - 21.15 Uhr
3 Abende
65,00 EUR
einschl. Schulungsmaterial
Keine Gebührenermäßigung möglich!
Anmeldeschluss: 04.01.
KursNr: 54BG15

MS Outlook

Intensiv-Seminar

E-Mails verschicken und alle Termine, Kontakte, E-Mails, Aufgaben und Notizen an einer Stelle verwalten - das alles lässt sich zeitsparend mit Outlook erledigen. Den Kalender und Posteingang für Kolleginnen und Kollegen frei geben und die Zugriffrechte verwalten. In diesem Seminar arbeiten Sie sich schnell und gründlich in Outlook ein. Sie werden mit der Arbeitsweise und den grundlegenden Funktionen des Programms vertraut und lernen, wie Sie Outlook auf Ihre individuellen Anforderungen ausrichten.
Inhalte:

- Arbeitsumgebung von Outlook
- Termine und Ereignisse bearbeiten und verwalten
- Besprechungen planen und organisieren
- Erinnerungsfunktion und Terminserien einrichten
- E-Mails empfangen, bearbeiten, versenden und verwalten
- E-Mails mit Anhang versenden
- Kontakte erstellen und verwalten
- Organisation und Delegation von Aufgaben
- Mit Outlook im Team arbeiten

Teilnahmevoraussetzungen: Level 1
Stadthagen, VHS, Jahnstr. 21 A
Cornelia Szalies
Di + Do, 29.09. + 01.10.,
18.00 - 21.15 Uhr
2 Abende
73,00 EUR
einschl. Schulungsmaterial
Keine Gebührenermäßigung möglich!
Anmeldeschluss: 22.09.
KursNr: 54BH15

Zeitmanagement mit Outlook

Intensiv-Seminar

Egal ob im Arbeitsleben oder in der Freizeit: Zeit stellt in der heutigen Gesellschaft eine der wichtigsten Ressourcen dar, die sinnvoll genutzt werden sollte. In diesem abwechslungsreichen Kurs werden Ihnen dazu nicht nur die notwendigen theoretischen Kenntnisse vermittelt. Sie lernen zudem, wie Ihnen Outlook konkret hilft, im Berufsleben und privat Ihre Ziele effizienter zu erreichen. Neben den Grundlagen des Zeitmanagements lernen Sie, Ziele festzulegen, Prioritäten zu setzen und bei der Tagesplanung bewährte Planungstechniken zu nutzen. Sie erfahren alles Wichtige über die Grundlagen der Arbeitsorganisation und lernen, Besprechungen zu organisieren und den Tagesablauf aktiv zu gestalten. Parallel dazu lernen Sie, wie Sie für sich selbst und im Team die Outlook-Module E-Mail, Kalender und Aufgaben praktisch nutzen.
Inhalte:

- Zeit managen - die Grundlagen
- Ziele festlegen
- Prioritäten setzen/ Aufgaben in Outlook definieren
- Tagesplanung/ Termine und Terminserien in Outlook erfassen
- Arbeitsorganisation/ E-Mail-Organisation
- Besprechungen organisieren/ Besprechungen in Outlook
- Ordnung schaffen/ Ordnungssysteme in Outlook nutzen
- Den Tagesablauf gestalten
- Arbeiten im Team/ Team-Funktionalitäten von Outlook nutzen
- Arbeitsabläufe vereinfachen/ Umfrage-E-Mails, Schnellbausteine und Regeln in Outlook nutzen
- Selbstdisziplin steigern

Stadthagen, VHS, Jahnstr. 21 A
Cornelia Szalies
Di + Do, 01.12. + 03.12.,
18.00 - 21.15 Uhr
2 Abende
73,00 EUR
einschl. Schulungsmaterial
Keine Gebührenermäßigung möglich!
Anmeldeschluss: 24.11.
KursNr: 54BI15

© I-vista_pixelio

MS PowerPoint

Intensiv-Seminar

Müssen Sie gelegentlich Vorträge halten oder Ergebnisse präsentieren? Overheadfolien und Loseblattsammlungen gehören von jetzt an der Vergangenheit an! Mit PowerPoint erstellen Sie rasch professionelle Präsentationen am PC.
Mit PowerPoint steht Ihnen ein äußerst leistungsfähiges Werkzeug zur Verfügung, das vom Referat bis zur klassischen Produktpräsentation alle Bereiche vollständig abdeckt. Im Rahmen dieses Kurses erstellen Sie eine komplette Präsentation. Sie binden Grafiken und Fotos ein, integrieren Word- oder Excel-Dateien und animieren Texte. Selbstverständlich werden auch Soundeffekte gezielt eingesetzt und Folienübergänge verwendet. Sie erfahren, wie Sie selbstlaufende Präsentationen erstellen oder aber auch benutzergesteuerte Shows entwerfen.
Teilnahmevoraussetzungen: Level 2
Cornelia Szalies
Sa, 28.11., 09.00 - 16.15 Uhr
73,00 EUR
einschl. Schulungsmaterial
Keine Gebührenermäßigung möglich!
Anmeldeschluss: 21.11.
KursNr: 54BJ15

Überzeugend Präsentieren mit Power Point:

Überzeugen statt langweilen
Intensiv-Seminar

Ob Projektvorstellungen vor Kollegen oder Präsentationen vor Kunden, lernen Sie Ihre Präsentationsstärken erfolgreich einzusetzen.
Oft werden mit PowerPoint komplexe Inhalte auf die immer gleiche Darstellung reduziert, Gedanken in Einbahnstraßen gelenkt und das Auge mit schrillen Überblendeeffekten und unüberschaubaren Datenbergen gepeinigt - Phrasendreschen inklusive. Dieser Kurs vermittelt Ihnen, wie es auch anders geht. Sie lernen die Voraussetzungen für eine erfolgreiche Präsentation von der Planung über die Erstellung und Visualisierung der Folien bis hin zum persönlichen Auftreten während der Präsentation und der Nachbereitung Ihres Vortrages.

Zielgruppe:
- Alle Arbeitnehmer/-innen
- Wiedereinsteiger/-innen in kaufmännischen Berufen

Rinteln, VHS, Klosterstr. 26
Gabriele Pape
Mo + Mi, 16.11. - 25.11.,
18.00 - 21.15 Uhr
4 Abende
129,00 EUR
einschl. Schulungsmaterial
Keine Gebührenermäßigung möglich!
Anmeldeschluss: 09.11.
KursNr: 54BK12

TIPP

Wir sind für Sie da!
Alle Kontaktmöglichkeiten Ihrer VHS in Stadthagen, Rinteln und Bückeburg finden Sie auf Seite 3 in diesem Heft.

© VHS Schaumburg

Raspberry Pi

Workshop, Intensiv-Seminar

Der Raspberry Pi ist ein voll ausgestatteter Rechner im Scheckkartenformat. Er läuft mit freier Software (Linux) und ist für etwa 40,00 EUR zu haben. Mit etwas Programmierarbeit und ein wenig zusätzlicher Hardware kann man die unterschiedlichsten Projekte vom Mediacenter über eine Retro-Spielkonsole bis zur Haussteuerung verwirklichen. Eine kleine Auswahl der Möglichkeiten finden Sie bei http://neuerdings.com/tag/raspberry-pi/.
In diesem Workshop wollen wir uns zunächst mit den Grundlagen vertraut machen. Dazu gehören die erste Inbetriebnahme, das Installieren eines Betriebssystems und das Einbinden in ein Netzwerk. Weiter wollen wir uns mit den Anschlüssen und Möglichkeiten des GPIO-Ports beschäftigen. Dazu wollen wir die Anschlüsse in den Sprachen Scratch und Python programmieren. An Stationen wollen wir uns dann mit weiteren Möglichkeiten wie dem Anschluss einer Kamera, Einsatz von Bewegungs- und Ultraschallsensoren und Steuerung von Funksteckdosen vertraut machen.
Es ist sinnvoll, jedoch nicht notwendig, dass Sie einen eigenen Raspberry Pi mit einer SD-Karte (mindestens 4 GB) und Stromversorgung (USB-Netzteil) mitbringen.
Stadthagen, VHS, Jahnstr. 21 A
Peter Bollmann
Sa, 10.10., 09.00 - 16.15 Uhr
Sa, 17.10., 09.00 - 16.15 Uhr
116,00 EUR
Keine Gebührenermäßigung möglich!
Anmeldeschluss: 03.10.
KursNr: 54BL15

Webseiten erstellen und bearbeiten mit Jimdo Teil 1

Für Privatanwender, Vereine, kleinere Firmen

Sie möchten eine eigene Homepage im Internet erstellen, ohne sich spezielle Software anzuschaffen.
Sie haben bereits Vorstellungen wie Ihre Internetseite aussehen soll, wissen aber nicht, wie Sie diese umsetzen sollen.
Es soll schnell und einfach umzusetzen sein. Ihre Internetseite soll von jedem Internetzugang leicht änderbar sein.Das ganze sollte möglichst kostenlos oder kostengünstig machbar sein. Sie
- planen Ihren Webauftritt
- erstellen und bearbeiten Webseiten mit Texten, Fotos und Tabellen
- fügen Formulare (Kontaktformular, Gästebuch) ein
- fügen eine Landkarte mit Standortangabe ein
- stellen mittels Besucherzähler fest wie viel Besucher ihre Seite aufrufen
- erstellen einen eigenen Blog
- bieten Dateien zum Herunterladen an
- erstellen ein Impressum für Ihre Internetseite

Teilnahmevoraussetzung: Level 1 und Zugang zum eigenen E-Mail-Postfach über das Internet
Stadthagen, VHS, Jahnstr. 21 A
Jürgen Enders
Fr, 16.10., 18.00 - 21.15 Uhr
Sa, 17.10., 09.00 - 16.15 Uhr
So, 18.10., 09.00 - 12.15 Uhr
81,00 EUR
ermäßigte Gebühr: 48,00 EUR
einschl. Schulungsmaterial
Anmeldeschluss: 09.10.
KursNr: 54BM15

Mac OS Grundlagen

Das MacBook erfreut sich immer größerer Beliebtheit. Mac OS X ist ein sehr leistungsfähiges, zuverlässiges und auch benutzerfreundliches Betriebssystem. Lernen Sie, wie einfach Sie dieses Betriebssystem für Ihre Bedürfnisse in Ihrem privaten wie auch beruflichen Alltag nutzen können. In diesem Kurs werden die Grundlagen hierfür vermittelt.
Alle Teilnehmenden werden gebeten, ihr MacBook mitzubringen.
Mögliche **Inhalte:**

- Erste Schritte mit dem Mac
- Den Mac einrichten
- Mit Dateien und Ordnern umgehen
- Dokumente sichern und weitergeben
- Mit dem Mac ins Internet
- E-Mails, Videotelefonie und Nachrichten
- Kontakte, Termine und Aufgaben verwalten
- Programme auf dem Mac
- Fotos sortieren und bearbeiten – die Fotos App
- Medien verwalten und genießen – iTunes
- Tipps und Tricks

Stadthagen, VHS, Jahnstr. 21 A
Steffen Bien
Sa, 12.12., 09.00 - 12.15 Uhr
2 Vormittage
32,00 EUR
Keine Gebührenermäßigung möglich!
einschl. Schulungsmaterial
Anmeldeschluss: 05.12.
KursNr: 54CS15

Linux

Für Um- und Einsteiger/innen
Vortrag mit Diskussion

Seit im April 2014 die Unterstützung für Windows XP eingestellt wurde, wird es riskant, weiter XP zu verwenden, vor allem im Internet. Bedeutet dies, dass man sich jetzt einen neuen Rechner kaufen und wieder von vorn lernen muss, ein ganz neues Windows-System zu bedienen? Nicht unbedingt. Die Stadt München etwa verteilt gratis CDs mit ubuntu-Linux an ihre Bürger/innen, um zu zeigen, dass es auch anders geht. In der Tat: Linux läuft nicht nur auf neuen Geräten, sondern auch auf älteren. Man kann zwischen verschiedenen Oberflächen wählen, und die meisten funktionieren so wie man es gewohnt ist. Es sind sehr viele Programme für alle Zwecke verfügbar. Linux gilt als sehr stabil und sicher. Und das alles ist nicht kommerziell und gratis. Wer mehr Informationen sucht, bekommt an diesem Abend einen Überblick über Linux, seine Varianten, Eigenschaften und Einsatzmöglichkeiten.
Als mögliche Fortsetzung wird im Kurs „Linux/ubuntu installieren und nutzen“ die praktische Umsetzung angeboten.
Stadthagen, VHS, Jahnstr. 21 A
Dr. Michael Schalich
Mo, 21.09., 18.00 - 21.15 Uhr
16,00 EUR
Keine Gebührenermäßigung möglich!
Anmeldeschluss: 14.09.
KursNr: 54BO15

Linux installieren und nutzen

Der Kurs wendet sich an alle, die Linux (z.B. ubuntu) gern kennenlernen würden, sich aber an die Installation alleine nicht herantrauen. Zum Ausprobieren wird Linux meist als zusätzliches Betriebssystem neben ein bestehendes Windows-System installiert. Beim Starten kann man dann wählen, ob man mit Windows oder mit Linux arbeiten will. So kann man es testen und vergleichen, ohne sich im Voraus festlegen zu müssen. Genau das werden wir im Kurs praktisch durchführen. Wir werden Linux aufsetzen, ohne andere Systeme zu entfernen. Wir werden lernen, das System nach unseren Bedürfnissen einzurichten und zu verwalten, zusätzliche Programme zu installieren und vorhandene Dateien unter Linux zu verwenden.
Der Besuch des Einführungs-Vortrags „Linux für Ein- und Umsteiger“ ist sinnvoll, aber nicht Bedingung.
Stadthagen, VHS, Jahnstr. 21 A
Dr. Michael Schalich
Mo + Mi, 23.09. - 30.09.,
18.00 - 21.15 Uhr
3 Abende
50,00 EUR
ermäßigte Gebühr: 26,00 EUR
einschl. Schulungsmaterial
Anmeldeschluss: 16.09.
KursNr: 54BP15

Kreative Bildbearbeitung mit GIMP

Für die einfache Bearbeitung von Digitalfotos, wie das Verkleinern der Bilder oder Freistellen von Ausschnitten, mögen kleine Spezialtools ausreichen. Wer aber häufiger und kreativer mit Computergraphik arbeiten und anspruchsvollere Aufgaben angehen möchte, sollte sich mit einem umfangreichen Bildbearbeitungsprogramm vertraut machen. Hier kann man Fotos retuschieren, verbessern oder verfremden, Farben verändern, Größen anpassen, Collagen oder Fotomontagen herstellen, in Bildern schreiben, zeichnen, malen usw.
Im Kurs werden die Grundlagen der Computergraphik und der Bearbeitung von Rastergraphik vermittelt. Speziell lernen Sie das Programm GIMP, seine Werkzeuge und deren Anwendung kennen. Die wichtigsten Aufgaben der Bildbearbeitung werden dabei eingehender ausprobiert.
GIMP ist freie Software und gratis erhältlich (www.gimp.org). Trotzdem ist es ein mächtiges Bildbearbeitungsprogramm und eine gute Alternative zu teuren Produkten. Es läuft auf allen Systemen.
Stadthagen, VHS, Jahnstr. 21 A
Dr. Michael Schalich
Mo + Mi, 16.11. - 25.11.,
18.00 - 21.15 Uhr
4 Abende
66,00 EUR
Keine Gebührenermäßigung möglich!
Anmeldeschluss: 09.11.
KursNr: 54BQ15

TIPP
Anmeldung
Viele Wege führen zu Ihrer VHS. Bitte melden Sie sich für jeden Kurs schriftlich an: mit dem eingehefteten Anmeldevordruck, per Fax oder per Internet. Auch telefonische Anmeldung ist grundsätzlich möglich.

Was sind „Microsoft Office Specialist"-Prüfungskurse? (MOS)

Der professionelle Umgang mit Microsoft Office ist heute für die meisten PC-Anwender/innen wichtiger denn je, denn Microsoft Office gilt als der Standard der Bürosoftware. Ein Nachweis dieser Kompetenz ist ein entscheidendes Kriterium für mehr beruflichen Erfolg. Microsoft bietet deshalb allen Office-Anwendern/innen im privaten und geschäftlichen Bereich ein spezielles, autorisiertes Programm zur Überprüfung der Kenntnisse im Umgang mit den Microsoft Office-Produkten an: das Microsoft Office Specialist Programm, ein weltweit einheitliches und anerkanntes Zertifizierungsprogramm im Microsoft Office-Bereich.
Die Teilnehmer/innen werden sicherer im Umgang mit den einzelnen Office-Komponenten, ihre Arbeitsweise wird effizienter und produktiver - ein unschlagbares Plus auf dem Arbeitsmarkt. Denn für zahlreiche Unternehmen gilt ein Zertifikat als Microsoft Office Specialist als wichtiger Qualitätsnachweis.
Das Microsoft Office Specialist Programm umfasst unterschiedliche Zertifizierungsmöglichkeiten. Jede/r Teilnehmer/in kann, je nach dem aktuellen Wissenstand, zwischen den einzelnen Möglichkeiten wählen.

Specialist-Zertifikat
Mit dieser Zertifizierung haben Sie Ihre Basiskenntnisse in EINER der folgenden Office-Anwendungen bewiesen: Microsoft Word, Excel, Access, PowerPoint oder Outlook.

Expert-Zertifikat
Das Expert-Zertifikat bescheinigt Ihnen erweiterte Kenntnisse in EINER der folgenden Office-Anwendungen: Microsoft Word oder Microsoft Excel.

Master-Zertifikat
Mit diesem Zertifikat stellen Sie Ihr perfektes Können in VIER der fünf Office-Komponenten unter Beweis. Voraussetzung ist das erfolgreiche Ablegen der nachfolgenden Prüfungen - eine zusätzliche Prüfung ist nicht erforderlich: Microsoft Word (Expert), Excel (Expert), PowerPoint; Wahlprüfung: Access oder Outlook.

Master Instructor-Zertifikat
Mit diesem Zertifikat lassen Sie sich zum Trainer (Master Instructor) speziell für das Microsoft Office Specialist Programm zertifizieren. Voraussetzungen sind u.a. das Master-Zertifikat plus einer weiteren Prüfung in Access oder Outlook (je nachdem, welche Wahlprüfung Sie für das Master-Zertifikat absolviert haben) sowie der Nachweis Ihrer didaktischen Fähigkeiten.

Microsoft Office 2010

BU

Bildungsurlaub – Vorbereitung auf das MOS-Zertifikat

In diesem Bildungsurlaub werden Sie auf die MOS-Prüfungen für die Programme Word, Excel, PowerPoint und Outlook 2010 vorbereitet. Sie können die Prüfung(en) direkt im Anschluss an den Bildungsurlaub ablegen oder sich zu einem späteren Zeitpunkt anmelden.
Teilnahmevoraussetzungen: Level 3
Stadthagen, VHS, Jahnstr. 21 A
Dennis Obersheimer
Mo - Do, 05.10. - 08.10.,
09.00 - 16.15 Uhr,
Fr, 09.10., 09.00 - 12.15 Uhr
Bildungsurlaub
217,00 EUR
ermäßigte Gebühr:116,00 EUR
zzgl. jeweils ca. 80,00 EUR Prüfungsgebühr
Anmeldeschluss: 24.08.
KursNr: 54AB15

Final Cut Pro X – Einsteigerseminar

Das neu konzipierte Schnittprogramm von Apple bietet Amateuren wie angehenden Profis die Möglichkeit, Ihre Filme zu schneiden, mit Effekten und Musik zu versehen und bis zur Endverarbeitung zu gestalten. Das Tool erlaubt eine kreative Umsetzung und ist relativ einfach zu bedienen. Vermittelt werden Werkzeuge und Editingmethoden für einen effizienten Gebrauch. Sie erlernen das Drehen und den Cut Ihrer eigenen kleinen Videopräsenz. Der Kurs endet mit einem Abschlusszertifikat.
Schwerpunkte:

- Technische Grundlagen
- Effekte und Titel
- Schnittprotokoll
- Green Screen
- Ton anlegen Dreipunktschnitt
- Material ein- und auslesen
- Filme für die sozialen Netzwerke/ Homepage

Keine Ermäßigung möglich
Pete Noack
Sa.+So., 06.+07.02.16,
10.00-16.30 Uhr (2x)
Hameln, AKÜ Hameln, Kaiserstr. 50, Raum 3.1
Gebühr: 108,00 EUR (16 USTD.)
KursNr in Hameln: 211573HM

Erste Schritte 3D-Programm

Blender, die günstige Alternative zu 3D Studio Max

Gearbeitet wird mit der professionellen Open-Source-Software Blender. Blender ist ein unglaublich umfangreicher 3D-Allrounder, der sich dank der intensiven, weltweiten Weiterentwicklung der letzten Jahre nicht mehr hinter seinen kostenpflichtigen Verwandten Maya, 3D-Studio und Cinema4D zu verstecken braucht. Ganz im Gegenteil! Das Programm bietet eine komplette Produktions-Pipeline von A bis Z, samt integrierter Kompositing-, Videobearbeitungs-, Sculpting-, Motion-Tracking- und Render-Abteilung.
Keine Ermäßigung möglich
Pete Noack
Sonntag, 31.01.2016, 09.00-16.00 Uhr
Hameln, vhs-ArBuTec,
Ohsener Str. 108, R 013
Gebühr: 59,00 EUR (8 USTD.)
KursNr in Hameln: 211574HM

Bildkomposition mit Adobe Photoshop

Bildelemente aus verschiedenen Fotos zu einer Collage zusammensetzen; dafür brauchen wir die Auswahlwerkzeuge und Ebenen - das sind die Grundlagen von Photoshop - der Stoff, aus dem wir neue Bilder entstehen lassen. Wir schauen uns die Ebenenfunktionen genauer an und können dann mit Bild,- Text,- und Formelementen etwas Neues gestalten. Kopierstempel und Retuschewerkzeuge geben dann den Feinschliff.
Keine Ermäßigung möglich.
Sigrid Halfpap
Samstag, 28.11.2015, 09.30-16.15 Uhr
Sonntag, 29.11.2015, 10.00-13.15 Uhr
Hameln, vhs-ArBuTec,
Ohsener Str. 108, R 013
Gebühr: 81,00 EUR (12 USTD.)
KursNr in Hameln: 211582HM

Adobe InDesign für Einsteiger

Text und Bild auf einem Blatt

Das Programm InDesign bietet die Möglichkeit Layouts für ganz unterschiedliche Zwecke zu erstellen: Broschüren, Programmhefte, Plakate, Bücher, Newsletter etc..
Es geht in diesem Kurs um den Umgang mit unterschiedlichen Blattformaten und Schriftsätzen, dem Importieren von Bilddateien und dem Arrangement von Text und Bild.
Ziel ist die Vermittlung eines grundlegenden Verständnisses für das Programm und ein über den Kurs hinaus gehendes Interesse.
Voraussetzungen sind grundlegende PC-Kenntnisse (wie springt die Kiste an, wie öffnet man ein Programm, wie erstellt man einen Ordner) und ggf. ein konkretes Ziel (Plakat, Einladungskarte, Buch).
Keine Ermäßigung möglich.
Lena Höhnke
Sa.+So., 14.11.+15.11.15,
09.00-16.00 Uhr (2x)
Hameln, vhs-ArBuTec, Ohsener Str. 108, R 013
Gebühr: 147,90 EUR (16 USTD.)
KursNr in Hameln: 211583HM

Quadrokopter Einsteigerkurs – Alles über Action-Cams und Drohnen

Fliegen, Filmen & Schneiden
Kompaktkurs für Anfänger

Grundlagen und Wissenswertes rund um die Drohne: Welches Modell passt zu mir, Steuerung über das Smartphone oder einer Fernsteuerung, was muss ich beim Fliegen beachten? Erkunde die Welt von oben, lerne eine Drohne zu fliegen und schneide deinen ersten kleinen Film.
Nach dem Fliegen geht es an den Rechner: Videobearbeitung mit Musikunterlegung. Lerne wie einfach es ist, die Welt von oben stilvoll in Szene zu setzen.
Keine Ermäßigung möglich.
Pete Noack
Samstag, 30.01.2016, 09.00-16.00 Uhr
Hameln, vhs-ArBuTec,
Ohsener Str. 108, R 013
Gebühr: 59,00 EUR (8 USTD.)
KursNr in Hameln: 211571HM

Webdesign CMS

WordPress I

CMS = Content Management System, ein System um den Inhalt einer Webseite zu organisieren. In diesem Kurs erlernen sie alles um die eine eigene Testumgebung für die aktuelle Version des CMS-WordPress zu erstellen, und sich in der Standartinstallation sicher zu bewegen. Dazu brauchen Sie keine HTML oder andere WebCode-Kenntnisse.
Themen:

- Lokaler Webserver
- Standartinstallation WordPress
- Beiträge
- Bilder einfügen
- Kategorien
- Benutzer
- Navigationsmenü
- Widgets

Voraussetzungen: Solide Kenntnisse in: Windows, Internetsurfen und Textverarbeitung
Alexander Bartsch
Samstag, 05.12.2015, 09.00-16.00 Uhr
Sonntag, 06.12.2015, 09.00-12.15 Uhr
Hameln, vhs-Haus,
Sedanstr. 11, R 103
Gebühr: 66,00 EUR (12 USTD.)
KursNr in Hameln: 501761HM

Webdesign Grundlagen

HTML 5/CSS3 I

HTML ist die Sprache zur Erstellung von Webseiten, in Verbindung mit CSS zum Gestalten sind sie die Grundlage für eine attraktive und moderne Webseite. In diesem Grundlagenkurs lernen Sie die Erstellung von Webseiten von Grund auf.
Sie haben nach dem Kurs fundierte Kenntnisse über:

- HTML
- Grundgerüst
- Grundlegende Textauszeichnungen
- Verlinkungen
- Bildoptimierung
- Einbindung von Bildern
- Dem Prinzip einer einfachen Webseite
- Trennung von Struktur und Design

Voraussetzungen: Solide Kenntnisse in: Windows, Internetsurfen und Textverarbeitung
Alexander Bartsch
Samstag, 24.10.2015, 09.00-16.00 Uhr
Sonntag, 25.10.2015, 09.00-12.15 Uhr
Hameln, vhs-Haus,
Sedanstr. 11, R 103
Gebühr: 66,00 EUR (12 USTD.)
KursNr in Hameln: 501762HM

Ansprechpartner und Anmeldung:
Thomas Amelung
VHS Hameln-Pyrmont
Fachbereichsleitung Foto, Technik, Stellvertretend EDV, Arbeit und Wirtschaft
Telefon: 05151 948219
amelung@vhs-hameln-pyrmont.de

TIPP

Beratung
BERATUNG wird bei uns groß geschrieben. Die Mitarbeiter/innen der VHS (siehe Seite 3) nehmen sich Zeit für Ihre Anliegen.

In Zusammenarbeit mit der VHS Calenberger Land

Kontaktstudium: Gesundheit und Beratung

Körper – Identität – Achtsamkeit und Glück

Das Kontaktstudium ist ein Weiterbildungsprogramm zur Vermittlung von Wahrnehmungs- und Beratungskompetenz. Es findet in Zusammenarbeit mit der ZEW (Zentralen Einrichtung für Weiterbildung) der Leibniz Universität Hannover und in Kooperation der VHS Hannover und VHS Calenberger Land statt.
Für nähere Informationen:
Nadja Heinrichs,
VHS Calenberger Land,
Telefon: 05105 521631,
nadja.heinrichs@vhs-cl.de,
www.vhs-cl.de
Infotermine:
Fr., 20.11.2015, 17.00 - 18.30 Uhr
und Fr., 11.03.16, 17.00 - 18.30 Uhr,
Lindener Rathaus, Lindener Marktplatz 1, 30449 Hannover, wir bitten um Anmeldung!

Warum gibt es Kurse für Seniorinnen und Senioren?

„Wer rastet, der rostet“ – das gilt nicht nur für den Körper, sondern auch für den Geist. Das Gehirn eines Erwachsenen bleibt formbar und altert weniger, wenn es entsprechend angeregt wird. Wer körperlich gesund ist und eine positive lebensbejahende Einstellung hat, bringt die besten Voraussetzungen zum Training mit. Besonders wichtig ist auch die Pflege von Sozialkontakten, denn eine rege Kommunikation unterstützt das Lernen im Alter.

Ältere Menschen lernen meist etwas langsamer.
Neues Wissen müssen sie anders in bereits vorhandenes einbetten. Dies ist oft mit großen Anstrengungen verbunden. Ihr Gehirn selektiert daher mehr, ob und was es speichert. Dafür verfügen Senioren/innen über ein besonders hohes Konzentrationsvermögen und große Ausdauer.

Aus diesem Grund gelten folgende Grundsätze für das Lernen:
Lernen kann man ein Leben lang. Dazu muss der Geist wie ein Muskel trainiert werden. Im Alter müssen die Lerninhalte Qualität haben. Am besten lernt man im Alter gemeinsam, denn Kommunikation und soziale Kompetenzen fördern die Lernaufnahme.

Ab wann gehört man zu den Senioren/innen?
Schon hier scheiden sich die Geister. Manch einer ist beleidigt, wenn er ab 50 oder 55 bereits zu den Seniorinnen und Senioren zählen soll. Andere zählen sich „freiwillig“ zu den Senioren/innen, wenn sie ihr Berufsleben beenden oder sich die ersten Enkel einstellen.
Auch wenn man bisher weder im Berufsleben noch privat mit den Themen PC und Internet konfrontiert war, kann man sich den neuen Technologien ohne Scheu nähern. Der PC wird nicht explodieren, selbst wenn man mal die falsche Taste gedrückt hat!

Nicht jeder Kurs ist für jede/n geeignet.
Auf die unterschiedlichen Altersstrukturen abgestimmt bieten wir Kurse mit entsprechendem Lerntempo an. So sind unsere Kurse, je nach Alter, an ein entsprechendes Lerntempo gekoppelt.

Intensivkurse sind geeignet für Teilnehmer/innen, die schnell das nötige Wissen vermittelt bekommen möchten. **Wochenendkurse** und **Abendkurse** bieten die Möglichkeit das Wissen etwas langsamer und mit kleinen Übungen zu verinnerlichen.

Senioren/innen-Kurse sind für jene Teilnehmenden, die die neuen Technologien und den damit verbundenen Unterrichtsstoff langsam, mit Spaß und vielen Übungen erlernen möchten.

Computer-Einstieg

Für Senioren/innen

In diesem Kurs wird die Möglichkeit gegeben, den praktischen Umgang mit dem Computer von Anfang an und grundlegend zu erlernen. Inhaltliche Schwerpunkte sind, neben der Funktionsweise und der Bedienung des PC, das Arbeiten mit dem Betriebssystem „Windows „ und eine Einführung in die Textverarbeitung als erste praktische Anwendung für den Alltag.
Geeignet für Computerbesitzer/innen mit Windows 7, Windows 8 und Windows 10.
Teilnahmevoraussetzungen: Level 0

Stadthagen, VHS, Jahnstr. 21 A
Jürgen Enders
Mo - Fr, 02.11. - 06.11.,
13.30 - 17.45 Uhr
5 Nachmittage
127,00 EUR
ermäßigte Gebühr: 76,00 EUR
einschl. Schulungsmaterial + USB-Stick
Anmeldeschluss: 26.10.
KursNr: 54BS15

Rinteln, VHS, Klosterstr. 26
Jürgen Enders
Mo - Fr, 01.02. - 05.02.,
13.30 - 17.45 Uhr
5 Nachmittage
127,00 EUR
ermäßigte Gebühr: 76,00 EUR
einschl. Schulungsmaterial + USB-Stick
Anmeldeschluss: 25.01.
KursNr: 54BR12

Computer-Aufbaukurs

Aufbauend auf die Einstiegskurse „Computer-Einstieg“ und „Erste Schritte am Computer / Windows“ erweitern wir die Grundkenntnisse im Umgang mit dem Computer um folgende Schwerpunkte:

- Systemprogramme (Datenträgerbereinigung, Defragmentierung)
- Systemsteuerung (Geräte und Drucker, Ordneroptionen, Programme und Funktionen, Benutzerkonten, Gerätemanager)
- Sicherheit des Computers (Windows Firewall, Windows Update, Wiederherstellung, Antivirenprogramme und Einstellungen)
- Internetbrowser, Erweiterungen und Sicherheitseinstellungen
- Einrichten E-Mail-Adresse und E-Mailprogramme (unter anderem das kostenlose Programm Mozilla Thunderbird)
- Umgang mit Dateien, Dateitypen, Dateieigenschaften)
- Installieren und Inbetriebnahme von Skype
- Zeit für Probleme und Fragen der Teilnehmenden

Stadthagen, VHS, Jahnstr. 21 A
Jürgen Enders
Di + Do, 12.01. - 26.01.,
18.15 - 21.30 Uhr, 5 Abende
97,00 EUR
ermäßigte Gebühr: 56,00 EUR
einschl. Schulungsmaterial
Anmeldeschluss: 05.01.
KursNr: 540715

© Rainer Sturm_pixelio

Lernen Sie Ihr eigenes Notebook kennen!

Für Senioren/innen, Intensivsemiar
Immer mehr Menschen kaufen lieber ein Notebook statt eines PCs. Kleiner ist so ein Notebook, mobil ist es auch. Aber ist ein Notebook auch leicht bedienbar? In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Ihr eigenes Notebook besser in den Griff bekommen. Bringen Sie Ihr eigenes Notebook mit in die VHS und gestalten Sie das Betriebssystem nach Ihren Wünschen um. Inhalt: Was ist anders an der Notebook-Tastatur? Wozu sind die Anschlüsse am Notebook? Welche vorinstallierte Software ist wirklich wichtig? Wie gehe ich mit meinem Notebook um, damit es lange hält? Wo werden meine Dateien gespeichert? Wie lege ich Ordner an, verschiebe und lösche Dateien, nutze die Papierkorbfunktionen? Wie wird ein Virenscanner und eine Firewall installiert? Weitere Themen können im Kurs vereinbart werden. Der Kurs findet in einer Kleingruppe mit max. acht Teilnehmenden statt. Bitte mitbringen: Ihr Notebook, das Netzteil und wenn vorhanden das Notebook-Handbuch.
Teilnahmevoraussetzungen: Level 0

Rinteln, VHS, Klosterstr. 26
Jürgen Enders
Di, 15.09., 14.00 - 17.15 Uhr
Mi, 16.09., 14.00 - 17.15 Uhr
Do, 17.09., 14.00 - 17.15 Uhr
Mo, 21.09., 14.00 - 17.15 Uhr
Di, 22.09., 14.00 - 17.15 Uhr
157,00 EUR
einschl. Schulungsmaterial
Keine Gebührenermäßigung möglich!
Anmeldeschluss: 08.09.
KursNr: 54BV12

Bad Nenndorf, Mehrgenerationenhaus
Steffen Bien
Mo, 02.11., 09.00 - 12.15 Uhr,
Mi, 04.11., 09.00 - 12.15 Uhr,
Mo, 09.11., 09.00 - 12.15 Uhr,
Mi, 18.11., 09.00 - 12.15 Uhr,
Mo, 23.11., 09.00 - 12.15 Uhr
157,00 EUR
einschl. Schulungsmaterial
Keine Gebührenermäßigung möglich!
Anmeldeschluss: 26.10.
KursNr: 54CQ08

Stadthagen, VHS, Jahnstr. 21 A
Peter Bollmann
Mo + Mi + Fr, 11.01. - 20.01.,
14.00 - 17.15 Uhr
5 Nachmittage
157,00 EUR
einschl. Schulungsmaterial
Keine Gebührenermäßigung möglich!
Anmeldeschluss: 04.01.
KursNr: 54BT15

Computerclub

Für Senioren/innen

Sie möchten Ihren Windows-Computer besser kennen lernen? Sie möchten sich mit anderen Interessierten austauschen über die Möglichkeiten, die Ihr PC oder Notebook bietet? In dieser Veranstaltung haben Sie die Möglichkeit dazu.
Wir wollen uns über das Semester verteilt jeden Monat einmal treffen. Bei jedem Treffen werden wir in Absprache einen Themenschwerpunkt setzen. Mögliche Themen wären:

- Pflege und Aktualisieren des Betriebssystems, Installation von Programmen, Verwalten von Datenträgern, Ordnern und Dateien
- Anschluss und Installation von Geräten wie Drucker, Scanner und Kamera
- Konfigurieren und Verwalten von E-Mail-Konten, Schreiben von E-Mails, Umgang mit E-Mailanhängen wie Fotos, Worddokumenten und PDF-Dateien
- Sicherheit im Internet, Antivirenprogramme und Firewall
- Recherche im Internet, Einkaufen, Online-Banking, Routenplanung, Buchen einer Reise

Diese Liste kann natürlich nach Ihren Wünschen verändert und erweitert werden. Daneben soll auch Platz sein für individuelle Beratung und Hilfe bei Computerproblemen. Es ist sinnvoll aber nicht notwendig, dass Sie Ihr eigenes Notebook mitbringen.

Rinteln, VHS, Klosterstr. 26
Jürgen Enders
Mo, 14.09., 14.00 - 17.15 Uhr
Mo, 12.10., 14.00 - 17.15 Uhr
Mo, 16.11., 14.00 - 17.15 Uhr
Mo, 14.12., 14.00 - 17.15 Uhr
Mo, 18:01., 14.00 - 17.15 Uhr
82,00 EUR
einschl. Schulungsmaterial
Keine Gebührenermäßigung möglich!
Anmeldeschluss: 07.09.
KursNr: 54BW12

Stadthagen, VHS, Jahnstr. 21 A
Peter Bollmann
Di, 15.09., 14.00 - 17.15 Uhr
Di, 13.10., 14.00 - 17.15 Uhr
Di, 17.11., 14.00 - 17.15 Uhr
Di, 15.12., 14.00 - 17.15 Uhr
Di, 19.01., 14.00 - 17.15 Uhr
82,00 EUR
einschl. Schulungsmaterial
Keine Gebührenermäßigung möglich!
Anmeldeschluss: 08.09.
KursNr: 54BX15

Bad Nenndorf, Mehrgenerationenhaus
Steffen Bien
Fr, 18.09., 09.00 - 12.15 Uhr,
Mo, 12.10., 09.00 - 12.15 Uhr,
Mo, 16.11., 09.00 - 12.15 Uhr,
Mi, 16.12., 09.00 - 12.15 Uhr,
Mi, 20.01., 09.00 - 12.15 Uhr
82,00 EUR
einschl. Schulungsmaterial
Keine Gebührenermäßigung möglich!
Anmeldeschluss: 11.09.
KursNr: 54CN08

Auetal, Kirchgemeindezentrum Rolfshagen
Steffen Bien
Fr, 25.09., 09.00 - 12.15 Uhr,
Fr, 16.10., 09.00 - 12.15 Uhr,
Fr, 20.11., 09.00 - 12.15 Uhr,
Fr, 18.12., 09.00 - 12.15 Uhr,
Fr, 22.01., 09.00 - 12.15 Uhr,
82,00 EUR
einschl. Schulungsmaterial
Keine Gebührenermäßigung möglich!
Anmeldeschluss: 18.09.
KursNr: 54CU08

Internet: Recherchieren

Für Senioren/innen

Starten Sie in das Internet und nutzen Sie dessen vielfältige Möglichkeiten! Der Kurs führt Sie systematisch an das Thema Internet heran. Sie lernen, wie Sie Internetseiten besuchen sowie Informationen im Internet suchen, finden und verwenden. Natürlich lernen Sie auch, wie Sie elektronische Nachrichten (E-Mail) senden und empfangen können und wie Sie sich vor Computerviren schützen.

Inhalte:

- Interessante Internetseiten finden und aufrufen.
- Sie lernen, wie Sie elektronische Post (E-Mail) senden und empfangen.
- Sie lernen das Online-Banking, das Einkaufen, das Plaudern im Internet sowie weitere Möglichkeiten des Internets kennen.
- Sie erfahren, wie Sie gezielt Informationen im Internet suchen. und Daten herunterladen können.
- Sie lernen verschiedene Sicherheitsaspekte kennen.

Zielgruppe:
Alle, die bereits erste Erfahrungen mit dem Computer gesammelt haben und nun wissen möchten, wie sie im Internet Informationen suchen, finden und nutzen können.

Teilnahmevoraussetzungen: Level 1
Stadthagen, VHS, Jahnstr. 21 A
Peter Bollmann
Mo + Mi + Fr, 21.09. - 30.09.,
14.00 - 17.15 Uhr
5 Nachmittage
82,00 EUR
Keine Gebührenermäßigung möglich!
Anmeldeschluss: 14.09.
KursNr: 54BY15

© Bernd Staemmler

Gemeinsam in die Ferne schweifen

Reisevorbereitung mit dem Internet

Für Senioren/innen

Sie reisen gern, wissen aber nicht genau, wie Sie sich mit Hilfe des Internets und evtl. einem Smartphone über Ihr Ziel informieren können? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig! Wir planen zusammen eine Tagestour nach Hameln, ein Wochenende in Berlin und eine Woche in Rom. Erfahren Sie, wie Sie sich Verkehrsverbindungen raussuchen, Hotels oder den Flieger buchen, Stadtführungen planen, Theaterkarten oder einen Tisch für das Abendessen reservieren können und vieles mehr. Mit einer Tasse Kaffee oder Tee und typischem Gebäck aus unseren Zielen schließen wir unsere gemütlichen Reisevorbereitungen ab.

Stadthagen, VHS, Jahnstr. 21 A
Renate Meißner
So, 15.11., 10.00 - 16.00 Uhr
29,00 EUR
Keine Gebührenermäßigung möglich!
Anmeldeschluss: 08.11.
KursNr: 54BZ15

TIPP

VHS + „Tropicana“
Wenn Sie einen Kurs ab 30 EUR buchen, schenken wir Ihnen einen Gutschein für einen Besuch im Spaßbad „Tropicana“.

Vom Digitalbild zum persönlichen Fotobuch

Für Senioren/innen

Fotobücher erfreuen sich wachsender Beliebtheit. Es ist immer noch ein anderes Erlebnis, schöne Erinnerungen an Urlaub, Familienfeste oder andere Anlässe in einem Buch zu betrachten, als sie am Computer anzusehen. Fotobücher sind eine komfortable Möglichkeit Ihre digitalen Bilder in gedruckte Form zu bringen. Die Bilder werden am PC ausgewählt, bearbeitet, nach Ihren Wünschen individuell zusammengestellt und dann über das Internet oder auf CD an ein Fotolabor geschickt, das daraufhin Ihr gebundenes Buch so erstellt, wie Sie es vorgeben. In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt, wie das funktioniert. Die Kursteilnehmenden erhalten einen Gutschein für ein Fotobuch im Wert von 30,00 EUR (im Preis inbegriffen). Bitte bringen Sie eigene Bilder auf CD oder USB-Stick mit!
Teilnahmevoraussetzungen: Level 1

Rinteln, VHS, Klosterstr. 26
Cornelia Szalies
Mi + Do, 11.11. + 12.11.,
14.00 - 17.15 Uhr
2 Nachmittage
34,00 EUR
einschl. Schulungsmaterial
Anmeldeschluss: 04.11.
KursNr: 54CB12

Stadthagen, VHS, Jahnstr. 21 A
Cornelia Szalies
Mo + Mi, 18.01. + 20.01.,
14.00 - 17.15 Uhr
2 Nachmittage
34,00 EUR
einschl. Schulungsmaterial
Anmeldeschluss: 11.01.
KursNr: 54CA15

Android-Smartphone und Tablet im Griff

Für Senioren/innen

Sie haben ein Smartphone oder ein Tablet mit Android-Betriebssystem und möchten mehr über die Möglichkeiten des Geräts wissen? Sie erwägen die Anschaffung eines Smartphones oder eines Tablets und benötigen Hilfe bei der Kaufentscheidung? In einfach nachvollziehbaren Schritten entdecken Sie die Funktionalität und Leistungsfähigkeit von Smartphones und Tablet-PCs.
Die **Inhalte** im Einzelnen:

- Installation von SIM-Karte und Akku
- Das Einstellungsmenü
- Verbinden des Geräts mit dem Internet
- Verwaltung des Telefonbuchs und der Kontakte
- Versenden und Empfangen von SMS
- Einrichten eines E-Mail-Kontos
- Apps aus dem Google-Play-Store installieren
- Apps nutzen und verwalten
- Fotos erstellen und betrachten

Wenn Sie bereits ein Android-Smartphone oder ein Android-Tablet haben, bringen Sie dies bitte mit Ladegerät und der Bedienungsanleitung mit.

Stadthagen, VHS, Jahnstr. 21 A
Peter Bollmann
Mo + Mi + Fr, 02.11. - 11.11.,
14.00 - 17.15 Uhr
5 Nachmittage
82,00 EUR
Keine Gebührenermäßigung möglich!
Anmeldeschluss: 26.10.
KursNr: 54CC15

Bad Nenndorf, Mehrgenerationenhaus
Steffen Bien
Mo, 30.11., 09.00 - 12.15 Uhr,
Mi, 02.12., 09.00 - 12.15 Uhr,
Mo, 07.12., 09.00 - 12.15 Uhr,
Fr, 11.12., 09.00 - 12.15 Uhr,
Mo, 14.12., 09.00 - 12.15 Uhr
82,00 EUR
Keine Gebührenermäßigung möglich!
Anmeldeschluss: 23.11.
KursNr: 54CT15

Rinteln, VHS, Klosterstr. 26
Jan Mundhenk
Mo - Fr, 25.01. - 29.01.,
14.00 - 17.15 Uhr
5 Nachmittage
84,00 EUR
Keine Gebührenermäßigung möglich!
Anmeldeschluss: 18.01.
KursNr: 54CD12

TIPP
Anmeldung
Viele Wege führen zu Ihrer VHS. Bitte melden Sie sich für jeden Kurs schriftlich an: mit dem eingehefteten Anmeldevordruck, per Fax oder per Internet.
Auch telefonische Anmeldung ist grundsätzlich möglich.

Wirtschaftsakademie Weserbergland

Firmenschulungen an der VHS Schaumburg

Die Wirtschaftsakademie ist eine Einrichtung für berufliche und betriebliche Qualifizierung im Weserbergland. Sie ist Schnittstelle zwischen Wirtschaft und Weiterbildung.

Persönliche Beratung vor Ort, Vermittlung von Trainerinnen und Trainern, passgenau auf den Auftrag abgestimmte Angebote gehören ebenso zum Konzept wie hohe Qualität und effiziente Budgets.

Qualifizierung vor Ort spart Unternehmen und Beschäftigten Zeit und Geld. Qualität und Wirtschaftlichkeit gehen Hand in Hand.

Ob Technik oder Theorie, Sprache oder Spezialisierung - bringen Sie Ihr Unternehmen mit den Qualifizierungskonzepten der Wirtschaftsakademie auf Kurs und zum Erfolg.

Die Wirtschaftsakademie Weserbergland wird getragen von der VHS-Region Weserbergland und der Regionalen Entwicklungskooperation Weserbergland plus.

Ihr Ansprechpartner
Dirk Eickstädt
Fachbereichsleiter Berufliche Bildung
Volkshochschule Schaumburg
Telefon: 05721 787117
eickstaedt@vhs-schaumburg.de

© C. Nöhren_pixelio

Windows Server 2012 R2

Neuerungen

In diesem Workshop werden alle relevanten Änderungen und Neuerungen des neuen Windows Server 2012 R2 Betriebssystems vorgestellt und die Einsatzmöglichkeiten für Firmenumgebungen aufgezeigt sowie die wichtigsten Neuerungen praktisch durchgeführt.

- Weit über 150 Neuerungen?
- Neuerungen in den Remote Desktop Services
- Neuerungen in den Remote Access Services
- Active Directory Neuerungen
- Windows Subsystem Neuerungen
- DNS
- DHCP
- NPS
- Storage
- Hyper-V in Windows Server 2012 R2
- Windows Powershell
- Was hat sich am Windows 8.1 Client geändert?

Stadthagen, VHS, Jahnstr. 21 A
Marc Grote
Sa, 09.01., 09.00 - 16.15 Uhr
So, 10.01., 09.00 - 16.15 Uhr
326,00 EUR
Keine Gebührenermäßigung möglich!
Anmeldeschluss: 04.01.
KursNr: 54CG15

Exchange Server 2013

Neuerungen in Exchange Server 2013 – Migration von Exchange Server 2010

In diesem Intensiv-Workshop lernen Sie die wichtigsten Funktionen von Exchange Server 2013 kennen. Unter anderem wird der Migrationsprozess von Exchange Server 2010 zu Exchange Server 2013 theoretisch besprochen. Die Übungen werden anhand einer Exchange Server 2013 Umgebung praktiziert. Weitere Schwerpunkte sind die Administration von Exchange Server 2013, Datensicherung und Wiederherstellung, sowie der Betrieb und Administration diverser Mailclients wie Outlook und Outlook Web Access sowie der Anbindung mobiler Geräte. Nach dem Workshop sind Sie in der Lage, erfolgreich Exchange Server 2013 in Ihrem Unternehmen zu implementieren. Der Workshop richtet sich an Administratoren von Windows Server 2008/2008 R2 Umgebungen und setzt administrative Kenntnisse im Server Bereich voraus, sowie grundlegende Exchange Server 2010 Kenntnisse.

Inhalte:

- Neuerungen in Exchange Server 2013
- Exchange Server 2013 Grundlagen
- Exchange Server Rollenkonzept
- Exchange Server Verwaltungskonsole
- Exchange Management Shell
- Exchange Empfängerverwaltung
- Client Access Server Konfiguration
- Nachrichtenübermittlungsproblembehandlung
- Exchange Server 2012 Hochverfügbarkeit
- Erweiterte Exchange Server 2013 Konfiguration
- Zertifikats-Verwaltung
- Role Based Access Control (RBAC)
- Exchange Server 2013 Hub Transport Konfiguration
- Migration von Exchange Server 2010 zu Exchange Server 2013

Stadthagen, VHS, Jahnstr. 21 A
Marc Grote
Sa, 30.01., 09.00 - 16.15 Uhr
So, 31.01., 09.00 - 16.15 Uhr
326,00 EUR
Keine Gebührenermäßigung möglich!
Anmeldeschluss: 23.01.
KursNr: 54CH15

Prezi

Die etwas andere Art der Präsentation
Prezi ist anders und Ihre Vorträge und Referate demnächst auch! Mit dem kostenlosen Tool Prezi können Sie äußerst wirkungsvolle, dynamische Präsentationen kinderleicht erstellen. Bauen Sie Ihre Bilder, Videos und andere Animationen mit nur ein paar Klicks ein.
In diesem Kurs lernen Sie das Programm kennen. Sie erfahren, wie gute Präsentationen heute gestaltet sein sollten, konzipieren eine kleine Präsentation und erproben die Grundlagen von Prezi.
Bringen Sie Ihre Bilder und Texte etc. einfach mit.
Voraussetzungen: Level 1
Stadthagen, VHS, Jahnstr. 21 A
Renate Meißner
Sa, 14.11., 09.00 - 16.15 Uhr
58,00 EUR
Keine Gebührenermäßigung möglich!
Anmeldeschluss: 07.11.
KursNr: 54CI15

Internet der Dinge – Die digitale Vielfalt

Vortrag und Diskussion

Führende IT-Experten sagen, dass wir am Beginn einer neuen digitalen Zeit stehen würden. Tablets und Smartphones haben Einzug in unseren Alltag gehalten und unsere Kommunikation maßgeblich beeinflusst. Eine Vielzahl von Vernetzungsservices und smarten Haushaltsgeräten wird uns zukünftig zur Verfügung stehen. In ihrem Vortrag zeigt Diplom-Finanzwirtin Renate Meißner, was die Zukunft an digitalen Möglichkeiten bietet. Die Referentin erklärt, welche Vor- und Nachteile die neue Technik mit sich bringt und verschafft einen Überblick über die am Markt verfügbaren Geräte.
Rinteln, VHS, Klosterstr. 26
Renate Meißner
Fr, 09.10., 18.00 - 20.15 Uhr
12,00 EUR
Keine Gebührenermäßigung möglich!
Anmeldeschluss: 02.10.
KursNr: 54CJ12

Ersthelferlehrgang

Ersthelfer kann nur sein, wer in Erster Hilfe ausgebildet ist. Die Ausbildung zum Ersthelfer besteht aus dem Erste-Hilfe-Lehrgang. Um Ersthelfer zu bleiben ist eine Fortbildung spätestens alle 2 Jahre durch diesen Kurs erforderlich.

Inhalte:

- Verhalten beim Auffinden einer Person
- Absetzen des Notrufs, Sicherung der Unfallstelle
- Erste-Hilfe-Maßnahmen bei Krankheit oder Verletzung

Stadthagen, VHS, Jahnstr. 21 A
Ortwin Kreft
Mi, 16.09., 08.00 - 16.00 Uhr
38,00 EUR
KursNr: 97WA15

Umgang mit schwierigen Menschen

Inhalte s. S. 35
Stadthagen, VHS, Jahnstr. 21 A
Ingryt Paterok
Fr, 06.11., 18.00 - 21.15 Uhr,
Sa, 07.11., 09.00 - 12.15 Uhr
56,00 EUR
Keine Gebührenermäßigung möglich!
Anmeldeschluss: 30.10.
KursNr: 54WA15

Tipps, Tricks und Techniken für gute Texte im Beruf

Überzeugende Texte bewegen viel im Beruf, denn gut schreiben können ist und bleibt auch in Zukunft eine Grundvoraussetzung für den beruflichen Erfolg. Doch wie müssen Angebote und Präsentationen, Flyer und Geschäftsbriefe geschrieben sein, damit sie auch gelesen werden und überzeugen? Um gute Texte zu schreiben, brauchen Sie kein schriftstellerisches Talent und keine künstlerische Begabung. Sie benötigen lediglich das richtige Handwerkszeug. In diesem Kurs lernen Sie viele effektive Techniken zum Schreiben guter Texte kennen. Sie lernen, wie Sie Schreibaufgaben sicher und schnell bewältigen und dabei auch noch Spaß haben.

Inhalte:

- Leichte Sätze schreiben
- Wie Sie lebendig, klar und verständlich schreiben und Amtsdeutsch, Fachchinesisch und nichtssagende Floskeln vermeiden.
- Verständliche Texte schreiben
- Wie Sie Informationen sinnvoll gliedern und Argumente präzise auf den Punkt bringen.
- Die Überschrift und der erste Satz
- Wie Sie Ihre Texte so beginnen, dass sie auch gelesen werden.
- Praktische Beispiele: Pressemitteilung und Protokoll

Zielgruppe:

- Alle, die im Beruf wirkungsvolle und verständliche Texte erstellen müssen
- Wiedereinsteiger/innen in kaufmännischen Berufen

Auf Antrag bei der Koordinierungsstelle Frau und Wirtschaft ist eine Förderung der Kursgebühr für bestimmte Zielgruppen möglich. Kontaktdaten siehe www.frau-wirtschaft-weserbergland.de
Rinteln, VHS, Klosterstr. 26
Gabriele Pape
Mo + Mi, 07.12. - 14.12.,
18.00 - 21.15 Uhr
3 Abende
65,00 EUR
ermäßigte Gebühr: 40,00 EUR
einschl. Schulungsmaterial
Anmeldeschluss: 30.11.
KursNr: 59CK12

Buchführung I (IKR)

Inhalte:

- Gesetzliche Grundlagen
- Aufgaben und Ordnungsmäßigkeit der Buchführung
- Inventur, Inventar, Bilanz
- Erfolgsermittlung
- Einfache und zusammenges. Buchungssätze
- Haupt-, Grund- und Nebenbücher
- Bestands- und Erfolgskonten
- Kontenrahmen und -plan
- Umsatzsteuer/Vorsteuer
- Abschreibungen
- Bestandsveränderungen
- Privateinlagen und -entnahmen
- Bezugskosten, Rabatte, Rücksendungen, Skonto

Stadthagen, VHS, Jahnstr. 21 A
Dirk Limberg
Mo + Mi, 21.09. - 04.11.,
18.00 - 21.15 Uhr
10 Abende
210,00 EUR
ermäßigte Gebühr: 129,00 EUR
einschl. Schulungsmaterial
Anmeldeschluss: 07.09.
KursNr: 650315

Buchführung II (IKR)

Inhalte:

- Personalbuchungen
- Anzahlungen
- Steuern
- Anlagenbuchhaltung
- Geringwertige Wirtschaftsgüter
- Ausscheiden von Anlagegütern
- Zeitliche Abgrenzungen von Aufwendungen und Erträgen
- Rückstellungen
- Betriebsübersicht
- Prüfungsvorbereitung

Stadthagen, VHS, Jahnstr. 21 A
Dirk Limberg
Mo + Mi, 09.11 - 16.12.,
18.00 - 21.15 Uhr
11 Abende
178,00 EUR
ermäßigte Gebühr: 89,00 EUR
Prüfungstermin: Sa 19.12.
Anmeldeschluss: 26.10.
KursNr: 650415

TIPP
Anmeldung
Viele Wege führen zu Ihrer VHS. Bitte melden Sie sich für jeden Kurs schriftlich an: mit dem eingehefteten Anmeldevordruck, per Fax oder per Internet. Auch telefonische Anmeldung ist grundsätzlich möglich.

Bilanzierung

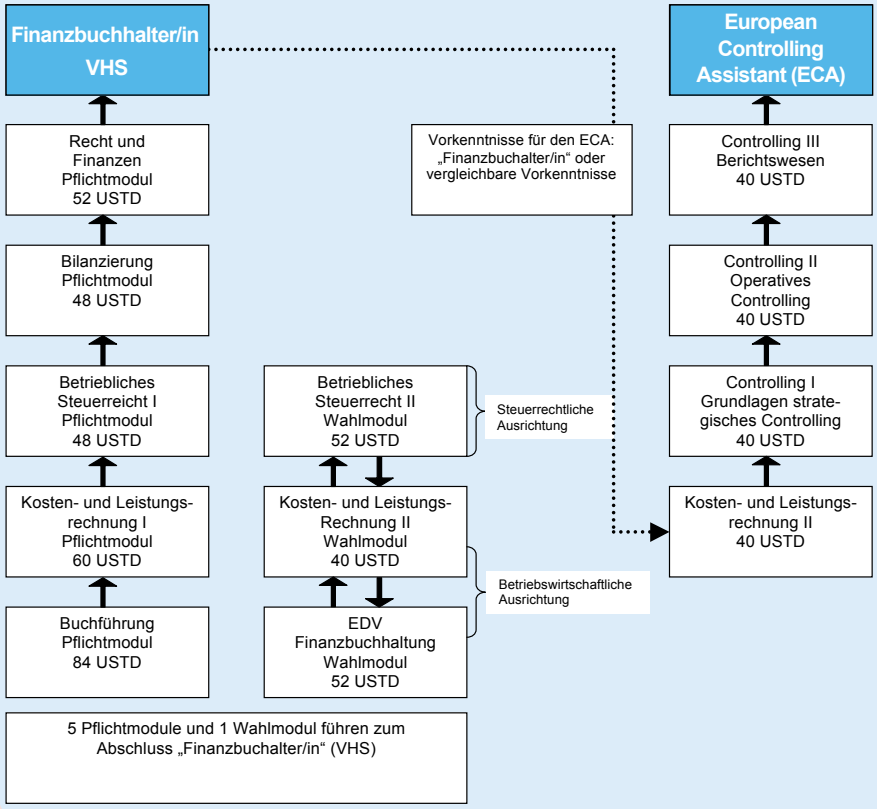
Inhalte:

- Handels- und steuerrechtliche Bewertungsgrundsätze und Bewertungsmaßstäbe
- Bewertung von Vermögensgegenständen des Anlagevermögens und des Umlaufvermögens, von aktiven und passiven Rechnungsabgrenzungsposten, von Verbindlichkeiten und Darlehnsschulden sowie von Privatentnahmen und -einlagen
- Auswertung von Jahresabschlüssen

Stadthagen, VHS, Jahnstr. 21 A
Dirk Limberg/
Di + Do, 22.09. - 17.11.,
18.00 - 21.15 Uhr
13 Abende
227,00 EUR
ermäßigte Gebühr: 122,00 EUR
einschl. Schulungsmaterial
Prüfungstermin: Sa, 21.11.
Anmeldeschluss: 08.09.
KursNr: 650115

Finanzbuchhalter/in

Baustein	Anzahl U-Std.	Zeit
Buchführung I	40	Februar 2016
Buchführung II	44	März/April 2016
Kosten- und Leistungsrechnung	60	Februar 2016
Betriebliches Steuerrecht	56	Mai 2016


Finanzbuchhalter/in VHS
European Controlling Assistant (ECA)
Recht und Finanzen Pflichtmodul 52 USTD
Vorkenntnisse für den ECA: „Finanzbuchhalter/in" oder vergleichbare Vorkenntnisse
Controlling III Berichtswesen 40 USTD
Bilanzierung Pflichtmodul 48 USTD
Controlling II Operatives Controlling 40 USTD
Betriebliches Steuerreicht I Pflichtmodul 48 USTD
Betriebliches Steuerrecht II Wahlmodul 52 USTD
Steuerrechtliche Ausrichtung
Controlling I Grundlagen strategisches Controlling 40 USTD
Kosten- und Leistungsrechnung I Pflichtmodul 60 USTD
Kosten- und Leistungs-Rechnung II Wahlmodul 40 USTD
Kosten- und Leistungsrechnung II 40 USTD
Betriebswirtschaftliche Ausrichtung
Buchführung Pflichtmodul 84 USTD
EDV Finanzbuchhaltung Wahlmodul 52 USTD
5 Pflichtmodule und 1 Wahlmodul führen zum Abschluss „Finanzbuchhalter/in" (VHS)

TIPP

Intensiv-Seminare für den beruflichen Alltag (Kleingruppen 5 bis 9) richten sich an Personen, die sich schnell und effektiv Kenntnisse in Office-Anwendungen aneignen möchten.

Gründerwoche Deutschland

16.–22. November 2015

www.gruenderwoche.de

In der Zeit vom 16. bis 22. November 2015 findet die bundesweite Aktionswoche Gründerwoche Deutschland statt. Das Zentrum für Unternehmensgründung und -sicherung (Z.U.G.) beteiligt sich mit seinen Netzwerkpartnern mit vielen regionalen Aktionen und Veranstaltungen an einem eigenen Programm - der Gründerwoche in Schaumburg. Auch werden Kooperationsveranstaltungen gemeinsam mit Z.U.G., Wirtschaftsakademie und der Koordinierungsstelle Frau und Wirtschaft angeboten.

Workshop: Grundlagen einer tragfähigen Geschäftsidee
Was ist das Besondere an Ihrer Geschäftsidee? Warum ist ein gut kommuniziertes Alleinstellungsmerkmal so entscheidend? Wie entwickeln Sie als Gründer/-in, Unternehmer/-in oder Freiberufler/-in ein Solches?
All diese Fragen sind Bestandteile des praxisorientierten Workshops. Dabei wird ein auf die Persönlichkeit, die Geschäftsidee und den Kunden abgestimmter individueller Kommunikationsleitfaden entwickelt und getestet. Auch Nichtselbstständige und Gründer/-innen im Nebenerwerb oder Nebenberuf erhalten wertvolles betriebswirtschaftliches Wissen, welches für die weitere Berufslaufbahn oder den Wiedereinstieg hilfreich ist.
Stadthagen, VHS, Jahnstr. 21 A
Kirstin von Blomberg
Di, 17.11., 09.00 - 12.00 Uhr
gebührenfrei
Anmeldung unter 05151 5851008 oder unter frau-wirtschaft@weserberglandag.de.
KursNr: 160415

Wichtige betriebliche Steuerarten und Buchführungspflicht im Unternehmen
Überblick über die wichtigsten Steuerarten, mit denen Gründer/innen in Berührung kommen. Welche Zusammenhänge bestehen im Unternehmen? Wann besteht die Pflicht zur Buchführung?
- Buchführungspflicht
- Unternehmensform (Einzelunternehmen und andere Rechtsformen)
- Einkommensteuer / Lohnsteuer (Systematik)
- Umsatzsteuer/Vorsteuer
- Gewerbesteuer
- Körperschaftssteuer
- Buchführung, EÜR

Zielgruppe: Gründer/innen ohne/mit geringen Vorkenntnissen im Steuerrecht
Stadthagen, VHS, Jahnstraße 21A, Raum108
Dirk Limberg
Mittwoch, 18.11.2015 - 18-21:15 Uhr
16,00 EUR
KursNr: 54CP15

"Netzwerken" - ein wichtiger Faktor für die erfolgreiche Unternehmensführung bzw. Existenzgründung
Sie sind bereits selbstständig? Sie planen, sich selbstständig zu machen? Gerade in der Selbstständigkeit ist es zielführend, sich auch als Netzwerker/in zu betätigen. Denn für viele Selbstständige bzw. Existenzgründende ist ein branchenspezifisches und regionales Insiderwissen ein Muss. Mit Hilfe der professionellen Netzwerk-Arbeit können Sie auch anstehende Veränderungsprozesse im privaten und beruflichen Umfeld erfolgreich gestalten. Oftmals führt eine "gute" Netzwerk-Arbeit darüber hinaus zur Kundenbindung und zu dauerhaften Geschäftsbeziehungen. In diesem Workshop lernen Sie verschiedene Möglichkeiten der Kontaktaufnahme und -pflege kennen. Kommunikationsstrategien mit denen Sie Gesprächseröffnungen interessant gestalten sowie Ihre Leistungen und Fähigkeiten ansprechendend darlegen können, runden diese Veranstaltung ab.
Stadthagen, VHS, Jahnstr. 21 A
Michael Baum
Fr, 20.11., 17.00 - 20.30 Uhr
Sa, 21.11., 09.00 - 14.30 Uhr
109,00 EUR *
Anmeldeschluss: 10.11.
KursNr: 160715

Orientierung für Existenzgründer/innen
In diesem umfassenden Vortrag erhalten Sie eine erste Orientierung zur systematischen Existenzgründung; grundlegende Informationen zum Thema Selbständigkeit, auch hinsichtlich von erforderlichen Genehmigungen und personen- sowie unternehmensbezogenen Förderungsmöglichkeiten, werden weitergegeben. Eine detaillierte, mit Beispielen verdeutlichte Beschreibung der einzelnen Bestandteile eines Businessplanes kann den Teilnehmern bei der Ausarbeitung eines Unternehmenskonzeptes helfen. Es referiert die Leiterin des Netzwerkes Z.U.G (Zentrum für Unternehmensgründung und -sicherung) von der Wirtschaftsförderung des Landkreises Schaumburg.
Stadthagen, Kreishaus, Jahnstr. 20, Saal 1
Freitag, 20.11.2015 - 08.00 – 11.00 Uhr
Anmeldung unter 05721 703353
wirtschaftsfoerderung.80@landkreis-schaumburg.de.

Ansprechpartner:

Dirk Eickstädt
Wirtschaftsakademie
Volkshochschule Schaumburg
Fachbereichsleiter Beruf
Telefon: 05721 787117
www.vhs-schaumburg.de

Landkreis Schaumburg
Wirtschaftsförderung
Z.U.G.
Telefon: 05721 703353
www.schaumburg.de

Kirstin von Blomberg
Koordinierungsstelle Frau und Wirtschaft
Telefon: 05151 5851008
www.frau-wirtschaft-weserbergland.de

Koordinierungsstelle Frau und Wirtschaft im Wirtschaftsraum Weserbergland

Frau und Wirtschaft

Bei Fragen zu Ihrer Lebens- und Berufsplanung beraten wir Sie gern. Vereinbaren Sie mit uns einen kostenlosen Beratungstermin oder informieren Sie sich über unsere Informations- und Weiterbildungsangebote. Es freuen sich auf Sie:
Kirstin v. Blomberg (Projektleitung) und Maike Ahrens (Projektassistenz)
Koordinierungsstelle Frau und Wirtschaft
Geschäftsstelle:
HefeHof 8, 31785 Hameln
Telefon: 05151 5851008
Fax: 05151 5851009
frau-wirtschaft@weserberglandag.de
www.frau-wirtschaft-weserberglandag.de
Beratungstag in Schaumburg: Jeden ersten Dienstag im Monat ab 15 Uhr im Kreishaus Stadthagen, Jahnstraße 20, Raum 246. Anmeldungen erforderlich.
Beratungszeiten in der Geschäftsstelle:
Mo: 08.00 - 12.00 Uhr
Mi: 14.00 - 16.00 Uhr
Geschäftszeiten:
Mo bis Do: 08.00 - 12.00 Uhr
und 13.00 - 16.00 Uhr
Fr: 08.00 - 12.30 Uhr
Nutzen Sie die Familienphase zur Weiterbildung. Wir helfen Ihnen dabei!
*Lassen Sie sich von uns fördern!

Die Koordinierungsstelle Frau und Wirtschaft

Die Koordinierungsstelle Frau und Wirtschaft im Wirtschaftsraum Weserbergland fördert:

- erwerbslose Frauen ohne Leistungsanspruch nach SGB II und SGB III
- Frauen und Männer in Elternzeit
- Berufsrückkehrerinnen
- Frauen in Mini-Jobs (maximal 450,00 Euro) und Midi-Jobs (maximal 850,00 Euro)

Wenn Sie sich hier wiederfinden, können Sie auf Antrag einen Zuschuss in Höhe von 50% der Seminargebühren auf berufsbezogene Weiterbildungen der Koordinierungsstelle und im Bereich „EDV / Arbeit und Beruf“ erhalten. Hierfür gilt lediglich:

- Maximal 250,00 Euro pro Jahr und Teilnehmer/-in

Wie es funktioniert? Setzen Sie sich einfach vor Seminarbeginn mit uns in Verbindung. Es ist wichtig, dass der Antrag auf Förderung vor Seminarbeginn bei uns eingegangen ist. Wir beraten Sie gern!

„Initiative Auetal“

Sie wollen sich beruflich neu orientieren, den Wiedereinstieg in den Beruf starten oder sich einfach beruflich und persönlich weiterentwickeln? Dann ist unser kostenloses Initiativtreffen in Kooperation mit der Gleichstellungsbeauftragten Beate Schürmann vom Familienzentrum Rolfshagen genau das Richtige für Sie! Neben Informationen über den aktuellen Stellenmarkt, Anforderungen verschiedener Berufsbilder und Möglichkeiten der Weiterbildung stellen sich Ihnen Frauen mit ihren individuellen Berufs- und Lebensentwürfen vor.
Eine Kinderbetreuung (K) wird bei Bedarf gestellt, bitte rechtzeitig, mindestens 14 Tage vorher, anmelden.
Rolfshagen, Familienzentrum
Rolfshagener Str. 59
Kirstin von Blomberg/Beate Schürmann
Mo, 05.10., 09.00 - 12.00 Uhr
gebührenfrei
Anmeldung unter 05151 5851008
oder unter
frau-wirtschaft@weserberglandag.de
KursNr: 160101

Altersvorsorge: „Frauen leben länger, aber wovon?“

Vor diesem Hintergrund haben die existenzsichernde Erwerbsbeteiligung von Frauen und ihre Altersabsicherung einen wichtigen Stellenwert. Nicht zuletzt sind die hohen Scheidungsraten und das neue Scheidungsrecht Grund genug dafür, sich rechtzeitig kundig zu machen.
Was können Frauen frühzeitig für ihre Absicherung tun? Wie zahlt sich die Kindererziehung dann aus? Und was bewirken jahrelange Mini- und Teilzeitjobs? Nach der Begrüßung folgt ein Impulsvortrag zum Thema Altersvorsorge von der unabhängigen Finanzexpertin Ursula Oelbe. Im Anschluss haben Sie die Gelegenheit in Form von Workshops mit Fachleuten Ihre eigene Situation zu durchleuchten und gemeinsam Ideen und Wege zu entwickeln, wie sich die Versorgung im Alter rechtzeitig verbessern lässt.
In Zusammenarbeit mit den Gleichstellungsbeauftragten der Städte Rinteln und Obernkirchen
Rinteln, Familienzentrum, Ostertorstr. 2
Kirstin von Blomberg/Mareen Fennert/ Dörte Worm-Kressin
Do, 24.09., 17.00 - 20.15 Uhr
gebührenfrei
Anmeldung unter 05151 5851008
oder unter
frau-wirtschaft@weserberglandag.de
KursNr: 160212

Tag der offenen Tür
Mittwoch, 09.09.2015 ab 14.00 Uhr
Koordinierungsstelle Frau und Wirtschaft, HefeHof 8 in Hameln

Beruf UND Familie — GEMEINSAM sind wir stark!

Anmeldung **unter 05151 5851008**

Marke „Ich“
Bewerbungstraining
Bei diesem zielführenden Bewerbungstraining geht Qualität vor Quantität. Auf die Einzigartigkeit der Bewerbung und den Erfolg kommt es an, nicht auf eine möglichst große Anzahl an Bewerbungen!
Bereits die Auswahl des Unternehmens und die Stelle entscheiden darüber, ob die Kontaktaufnahme in Form einer maßgeschneiderten Bewerbung zum gewünschten Erfolg führen wird. Wir unterstützen Sie dabei die passenden Unternehmen zu finden und geben Ihnen an drei Tagen (3. Tag: Onlinebewerbung) praktische Tipps, wie Sie die für Ihre Person bestmögliche Bewerbung schreiben und auf das gewünschte Unternehmen ausrichten. Das Training gibt einen Überblick über moderne Bewerbungstechniken und hilft eigene Fähigkeiten und Stärken (soft skills) zu erkennen, die es lohnt, geschickt zu kommunizieren. Auch Fragen, die Eltern betreffen (wie Teilzeit, flexible Arbeitszeiten und Kinderbetreuung) werden intensiv bearbeitet.
Eine Kinderbetreuung (K) wird bei Bedarf gestellt, bitte rechtzeitig bis zum 30.10. anmelden.
Rinteln, VHS, Klosterstr. 26
Kirstin von Blomberg/Cornelia Szalies
Mo, 09.11., 09.00 - 14.00 Uhr
Di, 10.11., 09.00 - 12.00 Uhr
Do, 12.11., 09.00 - 12.00 Uhr
20,00 EUR *
Anmeldeschluss: 30.10.
KursNr: 220512

Office Kompakt
Beruflicher Wiedereinstieg
Dieses Seminar dient dazu, grundlegende EDV-Kenntnisse aufzufrischen, wie sie heute praktisch in allen kaufmännischen Berufen erwartet werden. Sie wiederholen die Grundlagen von Excel, Word und Powerpoint in der Version 2010. Das Seminar wird anhand praktischer Übungen gestaltet, die Ihren beruflichen Wiedereinstieg erleichtern.
Rinteln, VHS, Klosterstr. 26
Cornelia Szalies
Di / Do, 24.11. - 08.12.,
09.00 - 12.15 Uhr
5 Vormittage
98,00 EUR
einschl. Schulungsmaterial
Anmeldeschluss: 16.11.
KursNr: 54CV12

Professionelle Büroassistenz
Modul: Buchhalterische Tätigkeiten
Inhalte:
- Einfache kaufmännische Arbeiten vorbereiten/erledigen
- Vorbereitende Arbeiten für die Steuerberatung
- Kenntnisse über das Rechnungswesen im Allgemeinen, Buchführung im Besonderen und gesetzliche Buchführungsgrundlagen
- Inventur, Inventar, Bilanz
- Wertänderungen in der Bilanz, Auflösung der Bilanz in Bestandskonten
- Buchen auf Erfolgskonten, Gewinn- und Verlustrechnung aufbauen
- Vorkontierung mit Buchungssätzen (Soll, Haben)
- Umsatzsteuer und Vorsteuer unterscheiden können
- einfache Aufgaben der Kosten- und Leistungsrechnung, Begriffe der Kosten- und Leistungsrechnung kennen.

Stadthagen, VHS, Jahnstr. 21 A
Dirk Limberg
Di, 24.11., 18.00 - 21.15 Uhr
4 Termine
100,00 EUR *
einschl. Schulungsmaterial
Anmeldeschluss: 16.11.
KursNr: 651015

Professionelle Büroassistenz
Modul Computer
Als Büroassistentin müssen Sie in der Lage sein, die Ihnen übertragenen Tätigkeiten schnell und effizient zu bearbeiten bzw. zu erledigen. Dazu gehören bürotypische Aufgaben, kaufmännisch verwaltende Aufgaben und natürlich auch organisatorische Tätigkeiten.
In diesem Seminar lernen Sie:
- Termine planen und organisieren
- Kontakte erfassen und pflegen
- Excel-Listen erstellen, bearbeiten, sortieren und pflegen
- Fotos und Dokumente vom USB-Stick auf einen anderen Datenträger übertragen
- Fotos bearbeiten, verkleinern und versenden
- Briefe und Einladungen schreiben
- Grafiken einfügen und bearbeiten
- Flyer erstellen und bearbeiten

Stadthagen, VHS, Jahnstr. 21 A
Cornelia Szalies
Mo - Do, 07.12. - 10.12.,
18.00 - 21.15 Uhr
4 Abende
100,00 EUR *
Anmeldeschluss: 27.11.
KursNr: 54CO15

„Was steckt in mir?“ Persönliche Stärken erkennen und nutzen
Potenzialanalyse zur Berufsorientierung und Stärkung des Selbstvertrauens
Was kann ich denn eigentlich wirklich gut? Wo liegen meine Stärken und Fähigkeiten? Welche Belege bzw. Beweise finde ich dafür? Wie sehen andere mich? Was interessiert mich? Was begeistert mich? Und wie bzw. in welchen Bereichen kann ich diese Eigenschaften, Fähigkeiten und Interessen leben bzw. sinnvoll einsetzen?
Vielleicht sind Sie dabei, sich beruflich noch einmal neu zu orientieren oder Sie möchten sich einfach Ihrer Stärken und Möglichkeiten bewusst werden, um das eigene Selbstwertgefühl zu stärken. In beiden Fällen sind Sie in diesem Seminar richtig!
Auf kreative Art und Weise nähern Sie sich Ihren ganz individuellen Möglichkeiten und Ressourcen und entfalten Ihr Potenzial ganz neu. Potenzialentfaltung setzt Energie und Handlungsfähigkeit frei, die es braucht, um das eigene Leben eigeninitiativ, zuversichtlich und perspektivreich zu gestalten. Wir schauen gemeinsam, wie Sie dieses Potenzial ganz selbstbewusst in Ihrem privaten oder beruflichen Alltag einsetzen können, um zu einer deutlich größeren Selbstmotivation und Zufriedenheit zu gelangen.
So finden Sie Ihren Platz in einem bestehenden Team.
Rinteln, VHS, Klosterstr. 26
Claudia Strauss/Anja Voigt
Di, 24.11., 09.00 - 12.15 Uhr
Mi, 25.11., 09.00 - 12.15 Uhr
56,00 EUR *
Anmeldeschluss: 16.11.
KursNr: 220612

Ich bin teamfähig! Erfolgreich im Team arbeiten

Teamfähigkeit ist in fast jeder Stellenausschreibung zu finden. Auch in bereits bestehenden Teams spielt die Dynamik, die sich in einem Team entwickeln kann, eine wesentliche Rolle. In diesem Seminar zur Teamfähigkeit lernen Sie wichtige Faktoren kennen, die für eine erfolgreiche Arbeit in einem Team dienlich sind. Sie vertiefen Ihre sozialen Kompetenzen, erhalten wichtige Impulse zum konstruktiven Umgang mit Konflikten im Team und lernen sich selbst noch ein gutes Stück besser kennen. So können Sie Ihre Stärken besser nutzen und Ihre Teamleistung verbessern. Das Training basiert auf den Grundlagen der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg und enthält darüber hinaus noch viele weitere wirksame Methoden und Tools, die dabei unterstützen, dass Sie sich zukünftig sowohl in neue Teams, als auch in bestehende Team noch besser integrieren können.
Rinteln, VHS, Klosterstr. 26
Claudia Strauss/Anja Voigt
Fr, 27.11., 09.00 - 16.00 Uhr
56,00 EUR *
Anmeldeschluss: 17.11.
KursNr: 220712

Mit verlässlicher Stimme den guten Auftritt proben

Wenn Sie sich präsentieren wollen, müssen Sie sich darauf verlassen, dass Ihre Stimme mit macht.
Ihre Stimme ist das Medium, das Ihre Anliegen transportiert. Ob Sie sich bewerben, Inhalte präsentieren oder eine Rede halten, Ihre Stimme übermittelt unterhaltsam, charmant, sachlich, bestimmt oder freundlich, was Sie sagen wollen. Damit Ihre Stimme mitmacht! Zurück in die Berufswelt? Eine öffentliche Rede, eine Rede im privaten Rahmen? Kein Grund die Luft anzuhalten oder zu verstummen.
Nutzen Sie die Plattform dieses Seminars um Ihr Bewerbungsgespräch, Ihre Rede oder jede Form von beruflichem und öffentlichem Auftritt vor Publikum zu üben. Erfahren Sie, dass aufregende und ungewohnte Situationen in denen Sie Ihre Stimme nutzen um zu kommunizieren, interessant, befreiend und beglückend sein können.
Erleben Sie Ihre Rede als einen Moment, der Sie weiteratmen lässt und bei dem Ihre Stimme und Ihre Meinung klar und deutlich und mit Lebendigkeit und Charme geäußert werden.
Das Seminar bereitet Sie mit Atemübungen und Stimmübungen darauf vor, sich mutig und selbstbewusst präsentieren können.
Auch praktische Hilfestellungen zur Gestaltung des „ersten Augenblicks“ sind Thema des Seminares.
Sie werden erleben, dass Entspannungsübungen Ihnen helfen können, sich gelassen Ihrer Stärken bewusst zu werden.
Mit einer positiven Erfahrung und einer guten Einstimmung werden Sie feststellen, dass Sie Ihren Fähigkeiten, Ihrer Sozialkompetenz und Ihren kommunikativen Fähigkeiten vertrauen können.
Rinteln, VHS, Klosterstr. 26
Beate Josten
Mi, 16.09., 09.00 - 13.00 Uhr
35,00 EUR *
Anmeldeschluss: 07.09.
KursNr: 220812

„Work-Life-Balance“

Richtig Zeit für sich – Entspannung und Selbstreflexion im Wald

Eine Auszeit vom Alltag, damit es leichter weitergeht.
Unterwegs im Wald auftanken und innehalten. Atmen Sie durch. Angenehme Übungen aus dem Natur-Coaching öffnen die Sinne. Bewegung im eigenen Tempo, frische Luft und Achtsamkeit fördern den Ausgleich. Die Selbstreflexion wird intuitiv angeregt. Lassen Sie sich überraschen, wie wirksam ein paar Stunden intensives Erleben im Wald sein können.
Für alle, die aktiv für mehr Ausgleich sorgen wollen. Fit sein wollen, nicht nur für den Job. Die Natur unterstützt uns, unsere Lebensfreude und Lebendigkeit zu erleben. Die Übungen macht jede Teilnehmerin für sich in Ruhe. In der entspannten Kleingruppe besteht eine lockere Atmosphäre. Beobachtungen und Wahrnehmungen werden ausgetauscht, dabei nicht bewertet. Gegenstände, die Sie unterwegs finden, können helfen, Themen und Situationen in Ihrem Leben greifbarer zu machen und besser zu verstehen. Diese Symbole helfen Ihnen zu erkennen, was Sie dabei unterstützt, entspannt und gelassen Ihre Alltagssituationen zu meistern.
Bitte festes Schuhwerk und eine Regenjacke mitbringen. Es ist keine besondere Fitness erforderlich.
Rückfragen bei Charlotte Jennings unter 0171 2661764.
Rinteln, Treffpunkt Parkplatz unter der Frankenburg, Todenmann
Charlotte Jennings
Sa, 19.09., 14.00 - 17.00 Uhr
10,00 EUR
zahlbar vor Ort
KursNr: 220412

„Work-Life-Balance“

Intensiv-Workshop Natur-Coaching im Wald Teil II

Für Frauen, die an einem Natur-Coaching-Spaziergang bereits teilgenommen haben.
Ihr habt erlebt, wie wirksam ein paar Stunden intensives Erleben im Wald sein können.
Dieses Seminar bietet euch die Möglichkeit die guten Gefühle wieder zu erleben, zu vertiefen.
Zu den bereits bekannten Übungen kommen weitere dazu. Wünsche werden berücksichtigt. Das Seminar darf sich „organisch“ entwickeln. Wir nehmen das auf, was im Hier und Jetzt stimmig ist.
Für alle, die aktiv für mehr Ausgleich sorgen wollen. Fit sein wollen, nicht nur für den Job. Die Natur unterstützt uns, unsere Lebensfreude und Lebendigkeit zu erleben. Gegenstände, die unterwegs gefunden werden, können helfen, Themen und Situationen im Leben greifbarer zu machen und besser zu verstehen. Diese Symbole helfen uns zu erkennen, was uns dabei unterstützt, entspannt und gelassen Alltagssituationen zu meistern.
Bitte festes Schuhwerk und eine Regenjacke mitbringen. Es ist keine besondere Fitness erforderlich.
Rückfragen bei Charlotte Jennings unter 0171 2661764
Rinteln, Treffpunkt Parkplatz unter der Frankenburg, Todenmann
Charlotte Jennings
Sa, 14.11., 14.00 - 17.00 Uhr
10,00 EUR
zahlbar vor Ort
KursNr: 220912

vhsConcept – Lehrgänge im vhs Regionalverbund Hannover

vhsConcept ist ein Verbund von 60 Volkshochschulen in Niedersachsen, die nach festgelegten Qualitätsstandards Lehrgänge zur Qualifizierung und Fortbildung in den Bereichen Gesundheit, Bildung und Soziales anbieten. Bei erfolgreicher Teilnahme erhalten Sie einen qualifizierten Nachweis oder bei prüfungsbezogenen Lehrgängen ein Zertifikat von vhsConcept/Landesverband der Volkshochschulen Niedersachsens e.V. Die Durchführung der Programme liegt in der Verantwortung der genannten Einrichtung. Hier erhalten Sie auch nähere Informationen.
Eine Übersicht und ausführliche Beschreibung der aufgeführten vhsConcept-Lehrgänge und anderer Lehrgänge im vhs Regionalverbund Hannover finden Sie unter www.vhs-regionalverbund-hannover.de

Fachwirtin für Kindertageseinrichtungen (VHS)
Beginn: 18.11.2016,
Info-Termin: 01.12.2015
vhs Hannover Land,
Angela Franke, 05032 981990

Fachkraft Kleinstkindpädagogik (VHS)
Beginn: 06.11.2015,
Info-Termin: 28.09.2015
vhs Hannover Land,
Angela Franke, 05032 981990
Beginn: Frühjahr 2016
KVHS Peine,
Monika Schweda, 05171 4013242
Beginn: April 2016,
Info-Termin: 10.11.2015,
VHS Hildesheim,
Markus Roloff, 05121 9361154

Integrative Bildung und Erziehung in der Kindertagesstätte
Beginn: 27.11.2015,
Info-Termin: 06.11.2015,
VHS Hildesheim,
Edda Klukkert, 05121 9361451

„Wir möchten ein Kind adoptieren“ Qualifizierung für Adoptiveltern
Beginn: auf Nachfrage
KVHS Peine,
Monika Schweda, 05171 4013242

Systemische/r Familienberater/in (VHS)
Beginn: 18.09.2015,
Info-Termin: 15.07.2015
VHS Calenberger Land,
Nadja Heinrichs, 05105 521631
Beginn: 18.03.2016,
Info-Termin: 11.02.2016
KVHS Peine,
Monika Schweda, 05171 4013242
Beginn: 08.04.2016,
Info-Termine:
19.11.2015 und 03.03.2016
VHS Ostkreis Hannover,
Astrid Voges, 05132 500015
Beginn: 05.02.2016,
Info-Termin: 17.11.2015
vhs Hannover Land,
Angela Franke, 05032 981990

Systemische/r Familienberater/in (VHS) – Aufbaulehrgang
Beginn: 20.03.2016,
KVHS Peine,
Monika Schweda, 05171 4013242

Suchtkrankenhelfer/in (VHS)
Beginn: Frühjahr 2016,
Info-Termin: auf Nachfrage
VHS Hannover,
Birgit Robel, 0511 16844703
in Kooperation mit VHS Hildesheim,
Edda Klukkert, 05121 69361451

Mediation (VHS)
Beginn: auf Anfrage
VHS Hildesheim,
Birgit Krauss, 05121 9361351

Pädagogische/r Mitarbeiter/in an Grundschulen (VHS)
Beginn: 09.10.2015,
Info-Termin: 23.09.2015
VHS Hildesheim,
Markus Roloff, 05121 9361154
Beginn: 05.11.2015,
Info-Termin: 01.10.2015
VHS Calenberger Land,
Nadja Heinrichs, 05105 521631
Beginn: Frühjahr 2016
KVHS Peine,
Monika Schweda, 05171 4013242
Beginn: 02.11.2015,
Info-Termin: 14.09.2015
vhs Hannover Land,
Angela Franke, 05032 981990
Beginn: 03.05.2016,
Info-Termin: 01.03.2016
VHS Langenhagen,
Susanne Braun, 0511-73079709

Pädagogische/r Mitarbeiter/in Sekundarstufe
Beginn: 04.09.2015,
KVHS Peine,
Monika Schweda, 05171 4013242
Beginn: 15.09.2015,
Info-Termin: 18.08.2015
VHS Calenberger Land,
Nadja Heinrichs, 05105 521631

Yogalehrer / in für Kinder (Grundlehrgang) (VHS)
Beginn: 10.10.2015,
Info-Termin: auf Nachfrage
VHS Hannover,
Birgit Robel, 0511 16844703
in Kooperation mit VHS Hildesheim,
Edda Klukkert, 05121 9361451

vhsConcept Hochschulzugang / Studieren mit und ohne Abitur
Beginn: auf Anfrage
VHS Hildesheim,
Dr. Alexey Ponomarev, 05121 9361-151

Sprachliche Bildung in Kindertageseinrichtungen
Beginn: 08.04.2016,
Info-Termin: 09.03.2016
VHS Calenberger Land,
Nadja Heinrichs, 05105 521631

Fachkraft Inklusion
Beginn: 22.04.2016,
Info-Termine:
28.09.2015 und 02.03.2016
VHS Calenberger Land und
vhs Hannover,
Angela Franke, 05032 981990

TIPP

Beratung
BERATUNG wird bei uns groß geschrieben. Die Mitarbeiter/innen der VHS (siehe Seite 3) nehmen sich Zeit für Ihre Anliegen.

Sonstige Langzeitfortbildungen

Aufbaumodul Inklusion für Pädagogische Mitarbeiter / innen an Grundschulen
Beginn: 12.01.2016,
Info-Termin: 01.12.2015
VHS Langenhagen,
Susanne Braun, 0511 73079709
Beginn: 11.04.2016,
Info-Termin: 29.02.2016
VHS Calenberger Land,
Nadja Heinrichs, 05105 521631

Elternberater/in
Beginn: 19.02.2016,
Info-Termin: 01.12.2015
vhs Hannover Land,
Angela Franke, 05032 981990

Lösungsorientierte systemische Beratung
Beginn: 18.09.2015,
Info-Termin: 01.07.2015 und
Beginn: 12.02.2016,
Info-Termin: 10.12.2015
VHS Hannover,
Evelyn Schmidt, 0511 16842076
in Kooperation mit Bildungsverein Soziales Lernen u. Kommunikation e. V.,
Dr. Udo Husmann, 0511 33879837

Qualifizierung für die Kindertagespflege (160 Std.)
Kombiniert mit 80 Std. für pädagogisches Fachpersonal
Beginn: Frühjahr 2016,
Abend- und Wochenendform
VHS Hildesheim,
Edda Klukkert, 05121 9361451
Beginn: 08.04.2016,
Info-Termin: 01.03.2016
VHS Calenberger Land,
Nadja Heinrichs, 05105 521631
Beginn: Auf Nachfrage
KVHS Peine,
Monika Schweda, 05171 401-3242
Beginn: September 2015,
Info-Termin: auf Anfrage,
VHS Hannover,
Olivia Busse, 0511 16845938

Xpert Interkulturelle Kompetenz, Stufen Basic, Professional, Master
Beginn: 06.11.2015,
VHS Hannover,
Birgit Robel, 0511 16844703
in Kooperation mit Bildungsverein Soziales Lernen u. Kommunikation e.V.,
Dr. Udo Husmann,
0511 33879837

PilateslehrerIn (VHS)
Beginn: 10.10.2015, Wochenendform
VHS Hildesheim,
Edda Klukkert, 05121 9361451

Vorbereitung auf die Heilpraktikerprüfung Psychotherapie
Beginn: 08.03.2016,
Infotermine:
15.10.2015 und 16.02.2016
VHS Hildesheim,
Edda Klukkert, 05121 9361451

Heilpraktiker / in für Psychotherapie
Beginn: 19.09.2015,
Info-Termin: 27.06.2015
VHS Hannover,
Birgit Robel, 0511 16844703
in Kooperation mit Bildungsverein Soziales Lernen u. Kommunikation e. V.,
Dr. Wolfgang Niess, 051133879836

Vorbereitung auf die Heilpraktikerprüfung
Info-Termine:
15.10.2015 und 16.02.2016
VHS Hildesheim,
Edda Klukkert, 05121 9361451

Kraft der Märchen – Märchen-erzählen in therapeutischen und pädagogischen Bereichen
Beginn: 06.11.2015,
Info-Termin: 24.09.2015
VHS Hannover,
Evelyn Schmidt, 0511 16842076

NLP-Practitioner-Ausbildung
Beginn: 10.10.2015,
Info-Termin: 25.09.2015
VHS Hannover,
Evelyn Schmidt, 0511 16842076

Kontaktstudium Gesundheit und Beratung
Beginn: 15.04.2016,
Info-Termine:
20.11.2015 und 11.03.2016
VHS Calenberger Land und
VHS Hannover
in Kooperation mit der ZEW,
Nadja Heinrichs, 05105 521631

Die Arbeit mit Grundschulkindern in der Kindertagespflege (40 Std.)
Beginn: Herbst 2016,
vhs Hannover Land,
Angela Franke, 05032 981990

Demenzhelfer/in
Beginn: Ende Januar 2016,
VHS Hannover,
Birgit Robel, 0511 16844703

Kontemplative Gesprächstherapie und Coaching – für die psycho-therapeutische und spirituelle Beratungspraxis – Lehrgang
Beginn: 27.11.2015,
Info-Termine: 29.09.2015
VHS Hildesheim,
Edda Klukkert, 05121 9361451

Fachkraft Ästhetische Bildung – Basismodul – Fachmodul MINT – Fachmodul Medien
in Kooperation mit der Kunstschule Hildesheim e. V.
Beginn: 18.09.2015,
VHS Hildesheim,
Staffani Greber, 05121 9361153

Projekte im Auftrag des JobCenters Schaumburg

Die VHS Schaumburg betreibt seit Februar 2013 im Auftrag vom JobCenter Schaumburg jeweils ein Bewerbungs-Center in Rinteln und in Stadthagen. Sowohl zugewiesene als auch aus eigenem Interesse erschienene Teilnehmende werden hier bei der Job-Recherche und ihren Bewerbungen unterstützt.
Zusätzlich bietet die VHS einen Antragsservice an, um Antragstellende auf Leistungen der Grundsicherung für Arbeitssuchende (SGB II) bei der Erstellung der notwendigen Antragsunterlagen Unterstützung zu gewähren.
Seit Herbst 2012 führt die VHS Schaumburg Coaching-Maßnahmen für Alleinerziehende durch.
In Kooperation mit dem JobCenter führt die VHS Schaumburg seit Dezember 2014 das Projekt „Bedarfsgemeinschaften-Coaching“ durch.

Informationen:
Dirk Eickstädt, Telefon: 05721 787117
eickstaedt@vhs-schaumburg.de

junge vhs

10-Finger-Tastschreiben

Für Schüler/innen ab 9 Jahren

... spielerisch einfach lernen!
In einem Rahmen von 20 Unterrichtsstunden wollen wir das 10 Fingersystem erlernen. Durch leicht verständliche Übungen, viele nützliche Tipps und Ratschläge. Dabei handelt es sich nicht um stupides Abtippen. Alle Übungen werden spielerisch erarbeitet. Das Tempo und Inhalt der Übung werden den Leistungen angepasst. Also, mit viel Spaß und Spiel.
Inhalte:

- Üben der aufeinander aufbauenden, didaktischen Lektionen
- spezielles Fingertraining
- Kontrolle an einem beliebigen Text einer Datei oder der Zwischenablage
- Minuten Abschreibtest mit Auswertung

Stadthagen, VHS, Jahnstr. 21 A
Heidrun Pallagst
Mo - Do, 19.10. - 22.10.,
09.00 - 12.15 Uhr,
4 Termine
81,00 EUR
einschl. Schulungsmaterial
Keine Ermäßigung außer Knax- und S-Club
Anmeldeschluss: 12.10.
KursNr: 54CL15

Übergang Schule – Beruf

Vor-/Nachbereitung des Betriebspraktikums. Wochenseminare für Schülerinnen und Schüler

Wer die Schule verlässt, steht oft vor vielen neuen Schwierigkeiten. Verschiedene Probleme des Übergangs von Schule in den Beruf werden während dieser Seminare bearbeitet.

- Wie finde ich den richtigen Beruf?
- Wo liegen meine Stärken und Schwächen?
- Gibt es Berufe mit Zukunft?
- Bewerbungsverfahren
- Berufsperspektiven und Lebensqualität u.v.m..

Die endgültige thematische Schwerpunktsetzung und die genaue Planung der Wochenseminare soll gemeinsam mit den Schüler/innen und Lehrenden besprochen werden. Diese Seminare können eine sinnvolle Ergänzung zum Schulunterricht und eine Alternative zu herkömmlichen Klassenfahrten sein. Termine und Orte nach Absprache.
Informationen:
Bernadette Unger-Knippschild
Telefon: 05751 890214

TIPP
S-Club und KNAX-Club
Im Bereich „Junge Volkshochschule“ erhalten Club-Mitglieder auf alle Kurse 20% Rabatt. Bitte bei der Anmeldung eine Kopie des Club-Ausweises beifügen.

Weiterqualifizierungen

Lehrgang zur Qualifizierung von Tagespflegepersonen

Die Qualifizierungsmaßnahme richtet sich nach dem 180-Unterrichtsstunden-Curriculum für die Kindertagespflege. Bestandteil der Qualifizierung ist das Modul „Handlungskompetenz Kindeswohlgefährdung“.
Wesentliche Inhalte hierbei sind:

- Erziehung und Bildung
- Bindung
- Kommunikation mit den Eltern
- Rechtliche Aspekte der Kindertagespflege

Die Qualifizierung findet vorwiegend an Freitagnachmittagen und Samstagen statt. Die Termine werden im Kurs bekannt gegeben – in den Ferien findet kein Unterricht statt.
Die Qualifizierung endet mit einer schriftlichen Prüfung und einem Kolloquium.
Nach bestandener Prüfung erhalten Sie das Zertifikat des Bundesverbandes für Kindertagespflege.
Informationen:
Bernadette Unger-Knippschild
Telefon:05751 890214
Bückeburg, Begegnungsstätte, Herderstr. 35
Informationstermin:
Di, 15.09.2015, 15.00 Uhr
Bitte lassen Sie sich vormerken!

Umsetzung der Handlungsempfehlungen zum Orientierungsplan „Die Arbeit mit Kindern unter drei Jahren“

Die Volkshochschule Schaumburg bietet in Zusammenarbeit mit dem Niedersächsischen Institut für frühkindliche Bildung und Entwicklung diese Qualifizierungsmaßnahme an, die als Teamfortbildung für Kindertageseinrichtungen im Umfang von 16-20 Unterrichtsstunden angeboten wird. Ziel ist es, die Fachkräfte bei der Konzeption und Umsetzung von Krippenpädagogik zu unterstützen. Je nach pädagogischer Zielsetzung werden gemeinsam mit der Kursleitung die zu bearbeitenden bedarfsgerechten Inhalte passgenau für die jeweilige Einrichtung festgelegt. Die einzelne standortbezogene Qualifizierungsmaßnahme muss vor Durchführung beim Niedersächsischen Institut für frühkindliche Bildung und Entwicklung beantragt werden.
Informationen:
Bernadette Unger-Knippschild
Telefon: 05751 890214

Studieren im Beruf – auch ohne Abitur

Berufliche Herausforderungen gesucht?
Sie können studieren!

Mit einer 3-jährigen abgeschlossenen Ausbildung und 3 Jahren **Erfahrung** in Ihrem Beruf können Sie **studieren**! Wir finden die **richtige Studienform** für Sie: Vollzeit, berufsbegleitend, online – oder ein Zertifikat, das in kurzer Zeit erwerbbar ist. Bereits erlangte **berufliche Vorkenntnisse** können Sie ggf. **anrechnen** lassen: Hochschulen prüfen die Gleichwertigkeit zum Studiengang.

Wir unterstützen Ihre **Vorbereitung**: die **VHS Schaumburg** hält vor Ort Angebote vor. Und auf **www.ohn-kursportal.de** finden Sie interaktive Online-Vorbereitungskurse.

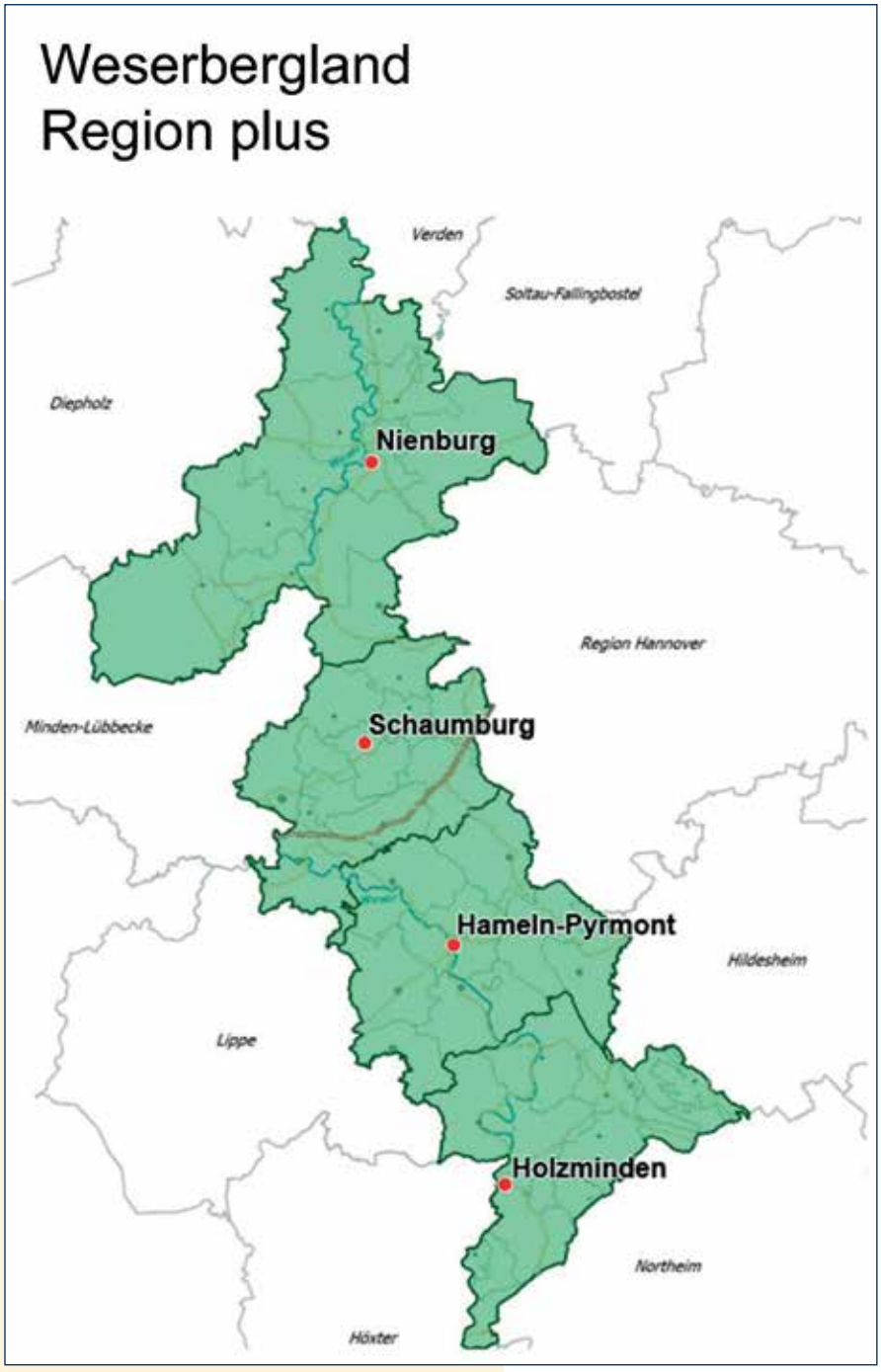
Individuelle Beratung:
Servicestelle Offene Hochschule Niedersachsen gGmbH
info@servicestelle-ohn.de
www.offene-hochschule-niedersachsen.de

VHS Schaumburg
Frau Bernadette Unger-Knippschild
Tel.: 05751/ 890214
Klosterstraße 26
31737 Rinteln
info@vhs-schaumburg.de
www.vhs-schaumburg.de

Agentur für Erwachsenen- und Weiterbildung
Niedersachsen

Weserbergland Region plus

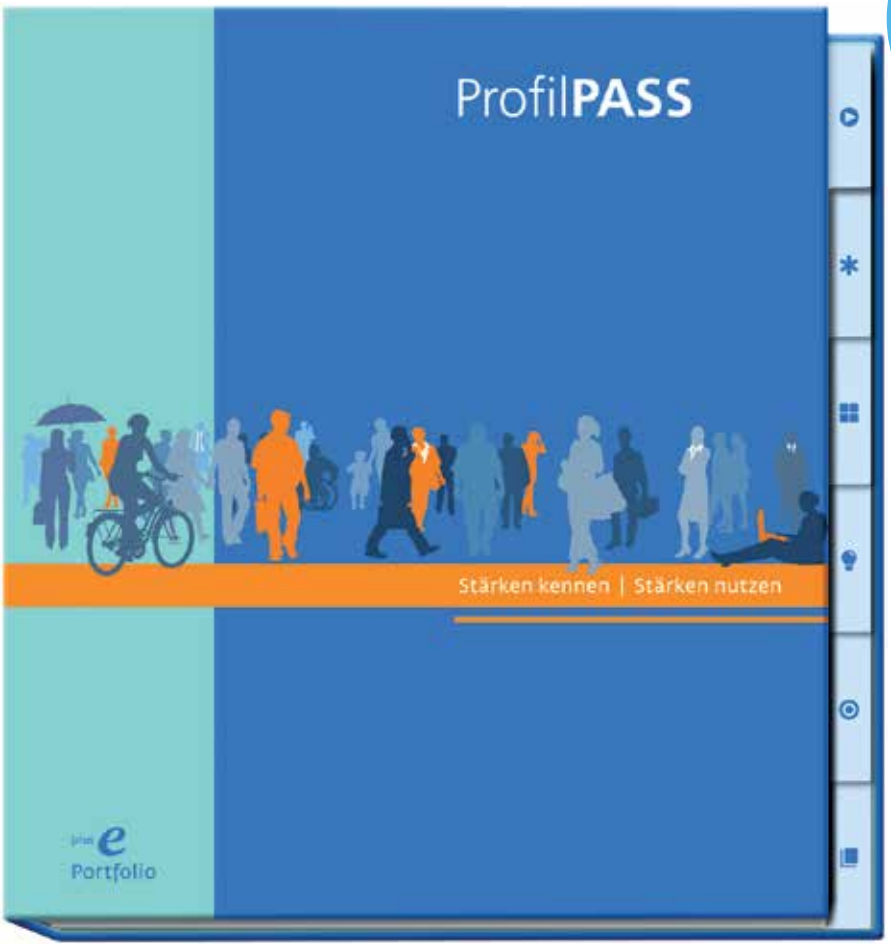
Die Volkshochschulen im Weserbergland kooperieren im Rahmen der REKplus.
Die Landkreise der REKplus (Schaumburg, Hameln-Pyrmont, Holzminden, Nienburg) unterstützen die Sommeruniversität Rinteln.



ProfilPass

Die VHS Schaumburg ist Profil-PASS-Dialogzentrum für das Regionale Bildungszentrum Weserbergland. Der ProfilPASS ist ein durch professionelle Beratung unterstütztes Instrument der Selbstexploration und systematischen Erfassung individueller Fähigkeiten und Kompetenzen im Prozess des lebenslangen Lernens. Neben der Sichtbarmachung von Lernprozessen dient er vor allem der individuellen Reflexion im Hinblick auf den privaten und beruflichen Lebensweg. Der ProfilPASS wurde im Rahmen des Verbundprojektes „Weiterbildungspass mit Zertifizierung informellen Lernens“ der Bund-Länder-Kommission (BLK) für Bildungsplanung und Forschungsförderung entwickelt.
Die VHS Schaumburg bietet Ihnen verschiedene Angebote im Rahmen des ProfilPASS: Für Schulen und andere Bildungseinrichtungen gibt es maßgeschneiderte Angebote vom ProfilPASS für junge Menschen.

Informationen:
Bernadette Unger-Knippschild
Telefon: 05751 890214
unger-knippschild@
vhs-schaumburg.de



Besuchen Sie die Cafeteria in der Geschäftsstelle Stadthagen:

Kaffee Pause
-Vor dem Kurs als Starter -zur Erfrischung zwischendurch
-Nach dem Unterricht zur Erholung
bieten wir Ihnen:
-Kleine hausgemachte Gerichte -selbstgebackenen Kuchen
-belegte Brötchen -viele Kaffee u. Tee-Spezialitäten
Mo. - Do von 08.30-17.00 Uhr
Freitags von 08.30-15.00Uhr
Sa. und So. Nach Absprache
Tel.: 0172 44 16 777

HERDT WISSENSTEST

WISSEN SIE, WAS SIE NICHT WISSEN?

Möchten Sie Ihr Office-Wissen testen?

Dann machen Sie doch den kostenfreien Wissenstest von HERDT!

Je 30 Grundlagen-Fragen

- Word
- Excel
- PowerPoint
- Outlook

Künftig auf der Homepage Ihrer Volkshochschule!

www.herdt.com

Programmbereich Grundbildung

Ihre Ansprechpartnerin
in der VHS Schaumburg:

Bernadette Unger-Knippschild
Telefon: 05751 890214
unger-knippschild@vhs-schaumburg.de

Grundbildung

Mit den Angeboten im Bereich Grundbildung können Kompetenzen und Fähigkeiten ungeachtet des Alters eines jeden Einzelnen entwickelt werden, um individuelle Potentiale zu entfalten. Die Angebote richten sich z. B. an Menschen, denen das Lernen schwer fällt, die viel Zeit zum Lernen benötigen, die arbeitslos sind und/ oder sich durch den nachträglichen Erwerb eines Schulabschlusses größere berufliche Perspektiven erhoffen.

Themen im Programmbereich

- Grundbildung
- Lernförderangebote
- Zweiter Bildungsweg

Deutsch Lesen, Schreiben und Rechnen von Anfang an

In Zusammenarbeit mit der PLSW Diese Kurse der Volkshochschule Schaumburg richten sich ausschließlich an die Beschäftigten der Werkstatt für Menschen mit Behinderung. Sie werden seit Jahren gemeinsam mit der PLSW organisiert und in deren Räumen durchgeführt. Ausgehend von den Interessen, Wünschen und Notwendigkeiten der Teilnehmenden werden die Fähigkeiten und Fertigkeiten in den Bereichen Lesen, Schreiben und Rechnen ausgebaut und gefestigt. Sie sind Grundlage für die weitere Verselbstständigung am Arbeitsplatz und im Privatleben und dienen der weiteren Integration von Menschen mit Behinderung in unsere Gesellschaft.
Dozentinnen: Kristina Lange, Roswitha Peschke, Isabelle Rohrbach, Gisela Rofalski
Unterrichtszeiten: (außerhalb gesetzl. Ferienzeiten)
Stadthagen
Di, 08.00 - 09.30 Uhr
Stadthagen
Di, 09.30 - 11.00 Uhr
Rinteln
Di, 12.45 - 15.00 Uhr
Obernkirchen
Do, 14.00 - 15.30 Uhr
Stadthagen
Do, 08.00 - 09.30 Uhr
Stadthagen
Do, 09.30 - 11.00 Uhr
Stadthagen
Do, 11.00 - 12.30 Uhr

Lesen und Schreiben lernen

Für Anfänger/innen

Der Kurs ist für ausländische Mitbürger/innen gedacht, die auch in ihrer Muttersprache keine oder nur geringfügige Kenntnisse des Alphabets besitzen und das Schreiben und Lesen erlernen möchten.

Stadthagen, VHS, Jahnstr. 21 A
Ceyda Karacan
Mo + Mi, 21.09. - 23.11., 09.00 - 11.30 Uhr
15 Termine
24,75 EUR
Gebühr bereits ermäßigt
KursNr: 790615

Stadthagen, VHS, Jahnstr. 21 A
Ceyda Karacan
Mi + Mo, 25.11. - 01.02., 09.00 - 11.30 Uhr
15 Termine
24,75 EUR
Gebühr bereits ermäßigt
KursNr: 790715

Lesen und Schreiben lernen

Für Fortgeschrittene

Der Kurs ist für ausländische Mitbürger/innen gedacht, die auch in ihrer Muttersprache keine oder nur geringfügige Kenntnisse des Alphabets besitzen und das Schreiben und Lesen erlernen möchten.

Stadthagen, VHS, Jahnstr. 21 A
Ceyda Karacan
Mo + Mi, 21.09. - 23.11., 12.30 - 15.00 Uhr
15 Termine
24,75 EUR
Gebühr bereits ermäßigt
KursNr: 791015

Stadthagen, VHS, Jahnstr. 21 A
Ceyda Karacan
Mi + Mo, 25.11. - 01.02., 12.30 - 15.00 Uhr
15 Termine
24,75 EUR
Gebühr bereits ermäßigt
KursNr: 791115

Lesen und Schreiben – noch Trainingsbedarf?

Der Kurs bietet Erwachsenen und Jugendlichen an, das Lesen und Schreiben von Anfang an zu lernen. Bereits vorhandene Kenntnisse werden vertieft und ausgebaut. In kleinen Gruppen wird auf die individuellen Lernvoraussetzungen der Kursteilnehmer/innen eingegangen und das Lerntempo entsprechend angepasst.
Das Lehrmaterial ist auf Erwachsene abgestimmt.
Rinteln, VHS, Klosterstr. 26
Isabelle Rohrbach
Mo, 21.09., 18.00 - 19.30 Uhr
15 Abende
23,50 EUR
Gebühr bereits ermäßigt
KursNr: 790212

Lernförderangebote

Fit für das Abitur

Vor einer Abschlussprüfung überkommt einen manchmal die Sorge, den erforderlichen Stoff nicht bewältigen zu können, was einen zusätzlich blockiert. Somit möchten wir an mehreren Tagen hintereinander Bereiche wie Hörverständnisübungen, Grammatik, Zusammenfassungen, aktuelle Themen, Diskussionen in Englisch und passendes Vokabular durchgehen. Auch wird Raum für weitere Fragen und Unklarheiten in der englischen Sprache sein, so dass der jeweilige Kurs an den Bedürfnissen der Teilnehmenden ausgerichtet wird.
Stadthagen, VHS, Jahnstr. 21 A
Tracy Lee Wanke
Mo - Do, 26.10. - 29.10.,
08.30 - 12.45 Uhr, 4 Tage
57,00 EUR
Materialkosten ca. 3,00 Euro
Keine Ermäßigung möglich!
Anmeldeschluss: 16.10.
KursNr: 722115

Abiturvorbereitung – Mathematik

Themenbereich: Analysis

Dieser Kurs richtet sich an diejenigen, die Mathematik im Abitur als Prüfungsfach gewählt haben und an diejenigen, die sich für Mathematik Interessieren und gerne einmal in die Thematiken der gymnasialen Oberstufe hineinschnuppern wollen. In diesem Kurs wird speziell auf das Thema Analysis eingegangen. Ob Integralrechnung, Differenzieren oder Exponentialfunktionen - hier arbeiten wir an den Grundlagen und versuchen uns einen Überblick über die verschiedenen Seiten der Analysis zu verschaffen. Eine Bearbeitung abiturrelevanter Aufgabenstellungen wird ebenfalls angestrebt.
Bitte mitbringen: Stifte, kariertes Papier, Geodreieck, Taschenrechner (GTR).
Rinteln, VHS, Klosterstr. 26
Niklas Nolopp
Sa, 07.11. und 14.11., 09.30 - 12.30 Uhr
22,00 EUR
Keine Ermäßigung, außer S-Club
Anmeldeschluss: 26.10.
KursNr: 030112

Abiturvorbereitung – Mathematik

Themenbereich: Lineare Algebra und Analytische Geometrie

Sie werden im Abitur in Mathematik geprüft oder wollen sich informieren, welche Themen in der gymnasialen Oberstufe in Mathematik behandelt werden? Dann sind Sie in diesem Workshop richtig!
Hier werden abiturrelevante Elemente der Linearen Algebra und Analytischen Geometrie erarbeitet. Lineare Gleichungssysteme, der Umgang mit Matrizen und Vektorrechnung stehen auf dem Plan. Wir beginnen mit den Grundlagen und enden mit der Berechnung und Besprechung von Abituraufgaben. Fragen- und Problemstellungen zu den Themen Lineare Algebra und Analytische Geometrie werden hier angesprochen.
Bitte mitbringen: Stifte, kariertes Papier, Geodreieck, Taschenrechner (GTR).
Rinteln, VHS, Klosterstr. 26
Niklas Nolopp
Sa, 21.11. und 28.11., 09.30 - 12.30 Uhr
22,00 EUR
Keine Ermäßigung, außer S-Club
Anmeldeschluss: 09.11.
KursNr: 030212

Abiturvorbereitung – Mathematik

Themenbereich: Stochastik

Die Vorbereitung für die Abiturprüfung in Mathematik kann zeitaufwändig und anstrengend sein. Speziell der Themenbereich der Wahrscheinlichkeitsrechnung ist besonders komplex. In diesem Kurs wird Stochastik von den Grundlagen bis zum abiturrelevanten Wissen wiederholt.
Bitte mitbringen: Stifte, kariertes Papier, Geodreieck, Taschenrechner (GTR).
Rinteln, VHS, Klosterstr. 26
Niklas Nolopp
Sa, 05.12. und 12.12., 09.30 - 11.45 Uhr
16,50 EUR
Keine Ermäßigung, außer S-Club
Anmeldeschluss: 30.11.
KursNr: 030312

Lernförderung im Rahmen des Paketes Bildung und Teilhabe

Die Volkshochschule Schaumburg bietet Lernförderung im Rahmen des sogenannten Bildungspaketes als Dienstleistung für den Landkreis Schaumburg (gem. §29 Abs. 1 Satz 1 SGB II bzw. §34a Abs. 2 Satz 1 SGB XII) an. Dies Angebot richtet sich an Schüler/innen aller Schulformen, die leistungsberechtigt im Sinne des Bildungspaketes sind und bei denen das Erreichen der schulrechtlichen Ziele gefährdet scheint. Mit einer Bestätigung der Schule, aus der hervorgehen muss, dass die Versetzung oder der Schulabschluss gefährdet ist und einer Kopie des entsprechenden Leistungsbescheides kann ein Antrag auf Lernförderung bei der VHS Schaumburg gestellt werden, der von uns direkt an das Sozialamt weitergeleitet wird. Vor der Aufnahme der Lernförderung ist eine Beratung zwingend notwendig.

Die VHS Schaumburg sucht immer wieder...

- **Wen?**
  Dozenten/innen, die mit Interesse und Motivation im Zweiten Bildungsweg und der Lernförderung auf Honorarbasis unterrichten
- **Wofür?**
  Haupt-, Real- und Oberschullehrgänge in Tages- und Abendform sowie Lernförderung
- **Wür welche Zielgruppen?**
  Kinder, junge Erwachsene und Erwachsene
- **Wür welche Fächer?**
  Deutsch, Mathematik, Englisch, Französisch, Biologie, Physik, Erdkunde, Geschichte, Sozialkunde, Arbeit/Wirtschaft und Politik

Wir freuen uns auf Bewerbungen von Dozenten/innen mit Lehramtsstudium aller Schultypen und pädagogische Quereinsteiger mit (Fach-) Hochschulabschlüssen aus den Bereichen Technik, Fremdsprachen und Gesellschaftswissenschaften.

Zweiter Bildungsweg

Beratung
Bernadette Unger-Knippschild
Telefon: 05751 890214
unger-knippschild@
vhs-schaumburg.de
Persönliche Beratung nach telefonischer Vereinbarung in Rinteln, VHS, Klosterstr. 26

Anerkannte Abschlüsse
Alle Schulabschlüsse, die durch schulische Weiterbildung an der VHS Schaumburg erreicht werden, sind staatlich anerkannte Abschlüsse.

Anmeldevoraussetzung
Alle Teilnehmenden müssen das 16. Lebensjahr vollendet und die Schulpflicht erfüllt haben. Eine persönliche Beratung oder die Teilnahme an der Informationsveranstaltung ist zwingend erforderlich.

Abmelderegelung
Abmeldungen sind nur schriftlich zum 30.06 und 31.12. jeden Jahres möglich.

Mitlernkurse
Einzelne Fächer der Abendlehrgänge können als Mitlernkurs belegt werden. Hier gelten die gesonderten Bedingungen.

Wichtiger Hinweis
Hauptschulabsolventen/innen können sofort anschließend den Realschulabschluss anstreben. Realschulabsolventen/innen bietet unser Lehrgangssystem die Möglichkeit das Abitur nachträglich zu erwerben.

Informationsmaterial
Für alle Lehrgänge der schulischen Weiterbildung gibt es Informationsmaterial.

Bitte bei der
VHS, Klosterstr. 26, 31737 Rinteln
oder telefonisch unter
05751 890215 anfordern.

Die Volkshochschule Schaumburg bietet regelmäßig Vorbereitungslehrgänge auf den nachträglichen Erwerb von Schulabschlüssen an

Dieses Angebot richtet sich ausschließlich an Personen, die mindestens 16 Jahre alt sind, ihre allgemeine Schulpflicht erfüllt und ihren ständigen Wohnsitz in Niedersachsen haben oder in Niedersachsen einer Erwerbstätigkeit und/oder Ausbildung nachgehen.

Vorbereitungslehrgänge zum nachträglichen Erwerb eines Haupt- oder Realschulabschlusses können montags bis freitags von 8.00 bis 13.00 Uhr in Rinteln oder von 13.00 bis 18.00 Uhr in Stadthagen besucht werden. Lehrgangsstart ist der letzte Montag im August. Die Abschlussprüfungen werden vor den Sommerferien des Folgejahres abgelegt.

Lehrgänge im Abendschulbereich werden montags bis donnerstags in der Zeit von 16.30 bis 22.00 Uhr in Rinteln angeboten. Lehrgangsstart ist jeweils der erste Montag im Februar. Die Abschlussprüfungen werden bis Mitte Dezember des gleichen Jahres abgelegt.

Der Unterricht zum nachträglichen Erwerb der allgemeinen Hochschulreife (Abitur) findet montags bis donnerstags in der Zeit von 17.15 bis 22.00 Uhr in Bückeburg statt. Lehrgangsstart ist ebenfalls der erste Montag im Februar. Der Lehrgang schließt nach fünf Semestern mit einer Zentralprüfung zum Erwerb der allgemeinen Hochschulreife ab.

Die Teilnehmenden werden in einem Lehrgang auf alle Nichtschüler/innenprüfungen vorbereitet. Die Abschlüsse im Bereich der Sekundarstufe I und II werden vor einem Prüfungsausschuss der Landesschulbehörde abgelegt. Die Prüfungsbehörde stellt nach erfolgreicher Prüfung ein Zeugnis aus. Die erreichten Schulabschlüsse sind den Abschlüssen an allgemeinbildenden Schulen gleich gestellt.

Bei entsprechenden Vorkenntnissen ist ein verspäteter Einstieg in einen laufenden Lehrgang ggf. möglich.

Eine persönliche Beratung oder die Teilnahme an einer Informationsveranstaltung ist vor Aufnahme eines Lehrgangs zwingend notwendig.

Tageshaupt- / Tagesrealschule in Rinteln

Lehrgänge zum Erwerb von Sek. I-Abschlüssen

Abschlüsse:
Hauptschulabschluss /
Sek. I-Hauptschulabschluss
Sek. I-Realschulabschluss /
Erweiterter Sekundarabschluss I
Voraussetzung für die Teilnahme am Realschullehrgang:
Sek. I-Hauptschulabschluss
Lehrgangsdauer:
31.08.2015 bis 17.06.2016
Unterrichtszeiten:
Mo - Fr, 08.00 bis 13.00 Uhr
Ferienzeiten:
in der Regel wie an allgemeinbildenden Schulen
Lehrgangsgebühren:
Hauptschulabschluss 30,00 EUR
ohne Materialkosten
Realschulabschluss 50,00 EUR
ohne Materialkosten
monatlich durchlaufend und jeweils für den Beginn- und Endmonat in voller Höhe
Unterrichtsort:
Rinteln, VHS, Klosterstr. 26
Information und Anmeldung:
Do, 13.08, 10.00 Uhr
Lassen Sie sich telefonisch für die Informationsveranstaltung vormerken!
KursNr: 15B015200 - 15B025200

Tageshaupt- / Tagesrealschule in Stadthagen

Lehrgänge zum Erwerb von Sek. I-Abschlüssen

Abschlüsse:
Hauptschulabschluss /
Sek. I-Hauptschulabschluss
Sek. I-Realschulabschluss /
Erweiterter Sekundarabschluss I
Voraussetzung für die Teilnahme am Realschullehrgang:
Sek. I-Hauptschulabschluss
Lehrgangsdauer:
31.08.2015 bis 17.06.2016
Unterrichtszeiten:
Mo - Fr, 13.00 bis 18.00 Uhr
Ferienzeiten:
in der Regel wie an allgemeinbildenden Schulen
Lehrgangsgebühren:
Hauptschulabschluss 30,00 EUR
ohne Materialkosten
Realschulabschluss 50,00 EUR
ohne Materialkosten
monatlich durchlaufend und jeweils für den Beginn- und Endmonat in voller Höhe
Unterrichtsort:
Stadthagen, VHS, Jahnstr. 21 A
Information und Anmeldung:
Mi, 12.08, 13.00 Uhr
Lassen Sie sich telefonisch für die Informationsveranstaltung vormerken!
KursNr: 15B015300 - 15B025300

Wichtiger Hinweis

Hauptschulabsolventen/innen können unmittelbar den Realschulabschluss anstreben. Realschulabsolventen/innen bietet unser integriertes Lehrgangssystem die Möglichkeit, nach weiteren fünf Semestern (2,5 Jahren) das Abitur nachträglich zu erwerben.

Lehrgänge mit Seiteneinstieg

Abendhaupt- / Abendrealschule

Der laufende Lehrgang hat im März 2015 begonnen und endet im Dezember 2015.
Ein Einstieg ist nach eingehender Beratung im Einzelfall möglich.
Rinteln, VHS, Klosterstr. 26
KursNr: 15B025100

Abitur für Nichtschüler/innen

Der laufende Lehrgang hat im April 2014 begonnen und endet im Juni 2016.
Die Teilnehmer/innen werden im Kurssystem auf die Prüfung zum nachträglichen Erwerb der allgemeinen Hochschulreife vorbereitet. Bei entsprechenden Vorkenntnissen ist ein Seiteneinstieg möglich.
Eine Beratung ist zwingend erforderlich.
Bückeburg, Gymnasium Adolfinum, Lulu-von-Stauß-und-Torney-Str. 30
KursNr: 15B041400

Abitur für Nichtschüler/innen

Der laufende Lehrgang hat im Februar 2015 begonnen und endet im Juni 2017.
Die Teilnehmer/innen werden im Kurssystem auf die Prüfung zum nachträglichen Erwerb der allgemeinen Hochschulreife vorbereitet. Bei entsprechenden Vorkenntnissen ist ein Seiteneinstieg möglich.
Eine Beratung ist zwingend erforderlich.
Bückeburg, VHS, Schlossplatz 3 A+C
KursNr: 15B045400

Vorankündigungen

Abendhaupt- / Abendrealschule

Erwerb von Sek. I-Abschlüssen

Abschlüsse:
Hauptschulabschluss /
Sek. I-Hauptschulabschluss
Sek. I-Realschulabschluss /
Erweiterter Sekundarabschluss I
Voraussetzung für die Teilnahme am Realschullehrgang:
Sek. I-Hauptschulabschluss
Lehrgangsdauer:
01.02.2016 bis 16.12.2016
Mo - Do, 16.30 bis 22.00 Uhr
Ferienzeiten:
in der Regel wie an allgemeinbildenden Schulen
Lehrgangsgebühren:
Hauptschulabschluss 30,00 EUR
ohne Materialkosten
Realschulabschluss 50,00 EUR
ohne Materialkosten
monatlich durchlaufend und jeweils für den Beginn- und Endmonat in voller Höhe
Unterrichtsort:
Rinteln, VHS, Klosterstr. 26
Information und Anmeldung:
Do, 14.01, 18.00 Uhr
Lassen Sie sich telefonisch für die Informationsveranstaltung vormerken!
KursNr: 16A016100 - 16A026100

Abitur für Nichtschüler/innen

Abschluss:
Abitur
Für die Teilnahme werden von der VHS Schaumburg der Realschulabschluss und Grundkenntnisse in Französisch vorausgesetzt.
Lehrgangsdauer:
01.02.2016 bis 06.2018
Unterrichtszeiten:
Mo - Do, 17.15 bis 22.00 Uhr
Ferienzeiten:
in der Regel wie an allgemeinbildenden Schulen
Lehrgangsgebühren:
70,00 EUR
ohne Materialkosten
monatlich durchlaufend und jeweils für den Beginn- und Endmonat in voller Höhe. Der Lehrgang ist Bafög anerkannt.
Unterrichtsort:
Bückeburg, VHS, Schlossplatz 3 A+C
Information und Anmeldung:
Di, 12.01, 18.00 Uhr
Lassen Sie sich telefonisch für die Informationsveranstaltung vormerken!
KursNr: 16A046400

© VHS Schaumburg

Veranstaltung	Kurs-Nr.	Leitung	Unterrichtsstätte	Beginn	Seite
Bad Nenndorf					
Gesellschaft, Kulturelle Bildung					
Neue Wege in der Ölmalerei	810308	Heidi Marohn	Gymnasium	22.09.15	45
Die Transsibirische Eisenbahn	410308	Peter Fabel	Kurtheater	28.09.15	40
Mit dem Motorroller rund ums Schwarze Meer	410108	Karl Schmoll	Curanum Seniorenresidenz, Pavillon	08.10.15	40
Zeichnen lernen	810108	Bernhard Lehmann	Gymnasium	05.12.15	45
Betreuung und Vorsorge	160808	NN	DRK-Seniorenbegegnungsst., Brunnenstr. 2	19.11.15	35
Schaumburger Dörfer	160708	Prof. Dr. Peter Dehne	Haus Kassel, Hauptstr. 4	14.01.16	17
Myanmar	410408	Andreas Pröve	Kurtheater	25.01.16	40
Kunst, Kultur und Lebensqualität	160908	Hermann Wiedenroth	Haus Kassel, Hauptstr. 4	03.03.16	17
Gesundheit					
Nordic Walking	960108	Werner Schulz	Treffpunkt: Bahnhofstraße, Eingang Kurpark	14.09.15	68
Nordic Walking	960208	Werner Schulz	Treffpunkt: Bahnhofstraße, Eingang Kurpark	16.09.15	68
Sprachen					
Englisch Mittelstufe 3 (B1)	720608	Renate Schellhaus	Curanum Residenz, Rud.-Albrecht-Str. 44 A	21.09.15	85
Französisch Auffrischung Mittelstufe (B1)	730308	Petra Rahde	Curanum Residenz, Rud.-Albrecht-Str. 44 A	21.09.15	88
Englisch Mittelstufe 1	720508	Renate Schellhaus	Curanum Residenz, Rud.-Albrecht-Str. 44 A	22.09.15	84
Englisch Grundstufe 6 (A2)	720408	Monika Bouillon	Curanum Residenz, Rud.-Albrecht-Str. 44 A	23.09.15	84
Englisch Grundstufe 3 (A1)	720208	Monika Bouillon	Curanum Residenz, Rud.-Albrecht-Str. 44 A	23.09.15	84
Englisch Grundstufe 5 (A2) für Senioren/innen	720308	Monika Bouillon	Curanum Residenz, Rud.-Albrecht-Str. 44 A	24.09.15	84
English Grammar and Speaking	720708	Petra Rahde	Curanum Residenz, Rud.-Albrecht-Str. 44 A	24.09.15	85
Englisch Grundstufe 3 (A1)	720108	Renate Schellhaus	Curanum Residenz, Rud.-Albrecht-Str. 44 A	25.09.15	84
Französisch Conversation de tous les jours	730108	Edmund Kast	Curanum Residenz, Rud.-Albrecht-Str. 44 A	12.11.15	89
Beruf, EDV					
Computerclub für Senioren/innen	54CN08	Steffen Bien	Mehrgenerationenhaus	18.09.15	113
Die bunte Welt der Tablets	54CO08	Steffen Bien	Mehrgenerationenhaus	26.09.15	101
Lernen Sie Ihr Notebook kennen! Senioren/innen	54CQ08	Steffen Bien	Mehrgenerationenhaus	02.11.15	113
Android-Smartphone und Tablet für Senioren/innen	54CT15	Steffen Bien	Mehrgenerationenhaus	30.11.15	115
Bückeburg					
Gesellschaft					
Betreuerinnen- und Betreuertreff	161702	Gerald Sümenicht	Betreuungsverein, Lange Str. 4	20.08.15	35
Auf dem Laufenden bleiben	120102	Jürgen Wiemer	VHS, Schloss 3 A/C	15.09.15	14
Haus der kleinen Forscher	530302	Eva v. Löbbecke-Lauenroth	Alte Landfrauenschule, Jetenburger Str. 11	23.09.15	24
1615: Recht und Ordnung in Schaumburg	110202	Dr. Stefan Brüdermann	Nds. Staatsarchiv, Schloss	08.10.15	17
Ich will überzeugen	220202	Axel Bürger	VHS, Schloss 3 A/C	09.10.15	26
Heizen mit Erdwärme aus dem Garten	910102	Dipl.-Ing. J. Hammermeister	VHS, Schloss 3 A/C	09.10.15	18
Umgang mit Belastungen verändern	951802	Dorothea Schulte-Girr	VHS, Schloss 3 A/C	19.10.15	62
Wenn ich machen kann, was ich will...	221615	Merve Neumann-Tietzer	Gasthaus "Zur Falle", Lange Str. 13	22.10.15	15
Glück ist keine Glückssache	220102	Iris Weckwerth	VHS, Schloss 3 A/C	02.11.15	25
Die Ternnung – und ihre familienrechtlichen Folgen	153302	Volkmar Mirsch	VHS, Schloss 3 A/C	02.11.15	21
Rückwärts und alles vergessen	160302	Dorothee Rottmann-Heuer	Seniorenres. Rosengarten, F.-Bach-Str. 13	03.11.15	35
Strom von der Sonne	910202	Dipl.-Ing. J. Hammermeister	VHS, Schloss 3 A/C	06.11.15	18
Tanz und Meditation	840402	Gudrun Prange	VHS, Schloss 3 A/C	07.11.15	61
Wenn der Urlaub Ärger macht	153002	Manuel Niemann	VHS, Schloss 3 A/C	09.11.15	21
Tipps und Tricks beim Bau von Wintergärten	910302	Dipl.-Ing. J. Hammermeister	VHS, Schloss 3 A/C	13.11.15	18
Familienrechtliche Unterhaltsansprüche	153602	Volkmar Mirsch	VHS, Schloss 3 A/C	16.11.15	21
Basteln eines Nikolausstiefels aus Filz	821002	Jutta Dulkies	Wohnanlage der PLSW, Robert-Koch-Str. 1	20.11.15	32
Selbstwerttraining für Frauen	221402	Magdalena von Hagenburg	VHS, Schloss 3 A/C	13.01.16	25
Ruhepunkte	951702	Dorothea Schulte-Girr	VHS, Schloss 3 A/C	15.01.16	63

Veranstaltung	Kurs-Nr.	Leitung	Unterrichtsstätte	Beginn	Seite
Kulturelle Bildung					
Orientalischer Tanz	840502	Amadea-Maren Klemusch	VHS, Schloss 3 A/C	15.09.15	51
Tango Argentino (Grundkurs)	840102	Marco Melgarejo	VHS, Schloss 3 A/C	19.09.15	51
Tango Argentino (Fortgeschrittene)	840202	Marco Melgarejo	VHS, Schloss 3 A/C	19.09.15	51
Square Dance	840302	Klaus-Peter Krüger	VHS, Schloss 3 A/C	20.09.15	52
Gärten in der Literatur	310202	Susanne Meeske-Geffroy	VHS, Schloss 3 A/C	23.09.15	38
Grundlagen der Digitalfotografie	870102	Stefan Schubert	VHS, Schloss 3 A/C	25.09.15	48
Zeichnen lernen	810202	Bernhard Lehmann	VHS, Schloss 3 A/C	10.10.15	45
Eine Frau auf dem Pharaonenthron: Hatschepsut	320102	Dr. Albrecht Endruweit	VHS, Schloss 3 A/C	10.10.15	39
Focusing Basisseminar	951502	Ilka Franke	VHS, Schloss 3 A/C	10.10.15	61
Digitalfotografie für Fortgeschrittene	870202	Stefan Schubert	VHS, Schloss 3 A/C	16.10.15	48
Tiere und Technik zeichnen leicht gemacht	810102	Martina Grandhomme	VHS, Schloss 3 A/C	26.10.15	54
Goldschmieden	820102	Susa Bünte	Schulstr. 16 a, Goldschmiede-Werkstatt	03.11.15	46
Gemeinsam fotografieren	870402	Stefan Schubert	VHS, Schloss 3 A/C	03.11.15	48
Schmink-Workshop	930102	Patience Johnson	VHS, Schloss 3 A/C	06.11.15	53
Nähen	930202	Barbara Jeisecke	VHS, Schloss 3 A/C	07.11.15	47
Literaturseminar	310102	Susanne Meeske-Geffroy	VHS, Schloss 3 A/C	11.11.15	38
Workshop Modezeichnen	930302	Barbara Jeisecke	VHS, Schloss 3 A/C	14.11.15	45
Schottischer Ceilidh Tanz	840602	Ian Sharp	VHS, Schloss 3 A/C	14.11.15	52
Karikaturen, Bilderfolgen und Comics zeichnen	810302	Martina Grandhomme	Museum Bückeburg, Lange Str. 22	14.11.15	42
Modedesign-Schnitttechnik	930402	Gudrun Beerbohm	VHS, Schloss 3 A/C	21.11.15	47
Die französische Barockoper	340102	Dennis Hopp	VHS, Schloss 3 A/C	21.11.15	39
Schnittkonstruktion Teil 1	930502	Gudrun Beerbohm	VHS, Schloss 3 A/C	28.11.15	47
Schnittkonstruktion Teil 2	930602	Gudrun Beerbohm	VHS, Schloss 3 A/C	05.12.15	47
Fotografieren mit Blitz	870302	Stefan Schubert	VHS, Schloss 3 A/C	11.12.15	49
Gesundheit					
Adipositas-Chirurgie	940102	Dr. Sören Schramm	Agaplesion Ev. Krankenhaus Bethel	08.09.15	56
Yoga am Morgen	950202	Karin Schott	VHS, Schloss 3 A/C	14.09.15	64
Yoga am Morgen	950502	Karin Schott	VHS, Schloss 3 A/C	14.09.15	64
Yoga	950602	Wolfgang Teschner	VHS, Schloss 3 A/C	14.09.15	65
Schulterschmerzen ab 40	940202	Dr. Stefan Bartsch	Agaplesion Ev. Krankenhaus Bethel	15.09.15	56
Yoga in den späteren Jahren	950102	Siegrid Schumacher	VHS, Schloss 3 A/C	16.09.15	66
Maßgefertigte Gelenkflächenimplantate	940302	Prof. Dr. Michael Jagodzinski	Agaplesion Ev. Krankenhaus Bethel	23.09.15	56
Taiji Quan	960302	Gerda Voigt	VHS, Schloss 3 A/C	23.09.15	67
Qi Gong im Sitzen	960402	Gerda Voigt	VHS, Schloss 3 A/C	24.09.15	67
Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen	950302	Karin Schott	VHS, Schloss 3 A/C	25.09.15	64
Yogilates und Meditation	951202	Doris Franke-Voth	VHS, Schloss 3 A/C	26.09.15	67
Endoprothetik des Hüftgelenks	940602	Andreas Müller	Agaplesion Ev. Krankenhaus Bethel	30.09.15	57
Muss es immer Narkose sein?	940402	Dr. Andreas Franke	Agaplesion Ev. Krankenhaus Bethel	06.10.15	57
Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen	950402	Karin Schott	VHS, Schloss 3 A/C	08.10.15	64
Pilates/Faszientraining	960602	Doris Franke-Voth	VHS, Schloss 3 A/C	09.10.15	69
Focusing Basisseminar	951502	Ilka Franke	VHS, Schloss 3 A/C	10.10.15	61
Kniegelenksarthrose: Was nun?	940802	Dr. Karl-Heinz Thielke	Agaplesion Ev. Krankenhaus Bethel	13.10.15	57
Hormonregulation Gewichtsabnahme	940902	Dr. rer. nat. Sonja Jobi	VHS, Schloss 3 A/C	14.10.15	56
Tag der inneren Entspannung	951302	Karla Förster	VHS, Schloss 3 A/C	17.10.15	62
Umgang mit Belastungen verändern	951802	Dorothea Schulte-Girr	VHS, Schloss 3 A/C	19.10.15	62
Hüftgelenkspiegelung	940702	Dr. Florian Barth	Agaplesion Ev. Krankenhaus Bethel	20.10.15	57
Entdeckung der Langsamkeit	960202	Relindis Allerup	VHS, Schloss 3 A/C	22.10.15	67
Mit Lebensfreude und Lebensqualität älter werden!	951602	Dorothee Pfeiffer	VHS, Schloss 3 A/C	24.10.15	60
Psychohygiene - Balsam für die Seele	951002	Doris Franke-Voth	VHS, Schloss 3 A/C	31.10.15	56
Fuß-, Ohr- und Handdruckpunktmassage	951902	Dorothee Pfeiffer	VHS, Schloss 3 A/C	31.10.15	68
Zurück zur eigenen Brust	940502	Dr. Sören Schramm	Agaplesion Ev. Krankenhaus Bethel	03.11.15	57
Dynamische Gymnastik	961702	Annette Hinze	VHS, Schloss 3 A/C	06.11.15	70
Dynamische Gymnastik	961802	Annette Hinze	VHS, Schloss 3 A/C	06.11.15	70
Tanz und Meditation	840402	Gudrun Prange	VHS, Schloss 3 A/C	07.11.15	61
Yogilates und Meditation	951102	Doris Franke-Voth	VHS, Schloss 3 A/C	13.11.15	67
Genuss der Ayurveda-Massage	950702	Andree Schinke	VHS, Schloss 3 A/C	15.11.15	68
Anti-Stress-Training	951402	Magdalena von Hagenburg	VHS, Schloss 3 A/C	07.01.16	64
Ruhepunkte	951702	Dorothea Schulte-Girr	VHS, Schloss 3 A/C	15.01.16	63
Hüftgelenksarthrose - Diagnose und Therapie	941002	Dr. Florian Barth	Agaplesion Ev. Krankenhaus Bethel	26.01.16	58

Veranstaltung	Kurs-Nr.	Leitung	Unterrichtsstätte	Beginn	Seite
Sprachen					
Einstufungsberatung	722502	Renate Schellhaus	VHS, Schloss 3 A/C	17.09.15	78
Englisch für Senioren/innen Grundstufe 4 (A2)	720702	Barbara Köhler-Spieß	VHS, Schloss 3 A/C	21.09.15	84
Französisch Grundstufe 3 (A1)	730402	Aryel Maurino-Grützmann	VHS, Schloss 3 A/C	21.09.15	88
English Conversation B1/B2	721202	Gillian Ririe	VHS, Schloss 3 A/C	21.09.15	85
Russisch für Anfänger/innen	750602	Irina Künne	VHS, Schloss 3 A/C	21.09.15	93
Französisch Conversation	730702	Astrid Propfe	VHS, Schloss 3 A/C	22.09.15	89
Englisch Grundstufe 5 (A2)	720802	Bettina Wenthe	VHS, Schloss 3 A/C	22.09.15	84
Deutsch Mittelstufe (B2)	710702	Zuzanna Skibicka	VHS, Schloss 3 A/C	22.09.15	80
Spanisch Grundstufe 4	760602	Marilys Montesinos	VHS, Schloss 3 A/C	22.09.15	90
Russisch für Fortgeschrittene	750702	Irina Künne	VHS, Schloss 3 A/C	22.09.15	93
Spanisch Grundstufe 3 (A1)	760502	Marilys Montesinos	VHS, Schloss 3 A/C	22.09.15	90
Französisch Grundstufe 5 (A2)	730502	Aryel Maurino-Grützmann	VHS, Schloss 3 A/C	23.09.15	88
Französisch Conversation	730602	Aryel Maurino-Grützmann	VHS, Schloss 3 A/C	23.09.15	89
Vive les vacances!	730802	Barbara Köhler-Spieß	VHS, Schloss 3 A/C	23.09.15	88
Italienisch Grundstufe 4 (A2)	740402	Karin Möllmann	VHS, Schloss 3 A/C	23.09.15	91
Italienisch Grundstufe 1 (A1)	740502	Damaris Haseloh	VHS, Schloss 3 A/C	23.09.15	91
Spanisch Grundstufe 1 (A1)	760302	Mireya Weihmann	VHS, Schloss 3 A/C	23.09.15	90
Schwedisch Grundstufe 1 (A1)	781302	Damaris Haseloh	VHS, Schloss 3 A/C	23.09.15	93
Englisch Auffrischung (B1)	721002	Monika Kressin	VHS, Schloss 3 A/C	24.09.15	85
Englisch Grundstufe 3 (A1)	720602	Angelika Hövermann	VHS, Schloss 3 A/C	24.09.15	83
Englisch Auffrischung (B1)	721102	Monika Kressin	VHS, Schloss 3 A/C	24.09.15	85
Englisch Grundstufe 2 (A1)	721302	Angelika Hövermann	VHS, Schloss 3 A/C	24.09.15	83
Deutsch Grundstufe geringe Vorkenntnisse (A1/A2)	710102	Bettina Wenthe	VHS, Schloss 3 A/C	24.09.15	79
Deutsch Grundstufe erw. Vorkenntnisse (B1/B1+)	710202	Zuzanna Skibicka	VHS, Schloss 3 A/C	24.09.15	80
Niederländisch Grundstufe 3 (A1)	780202	Marijke Peereboom	VHS, Schloss 3 A/C	24.09.15	93
Niederländisch Grundstufe 2 (A1)	780102	Marijke Peereboom	VHS, Schloss 3 A/C	24.09.15	92
Englisch Mittelstufe 1 (B1)	720902	Tracy Lee Wanke	Begegnungsstätte, Herderstr. 35	25.09.15	84
Schwedisch Kompakt Grundstufe 2 (A1)	780702	Martin Wichmann	VHS, Schloss 3 A/C	09.10.15	93
English Starter Blockkurs	721402	Vera Künzel-Kruse	VHS, Schloss 3 A/C	09.10.15	83
Englisch Mittelstufe (B1) Bildungsurlaub	720202	Vera Künzel-Kruse	VHS, Schloss 3 A/C	26.10.15	82
Norwegisch Kompakt 1 (A1)	780302	Peter Zell	VHS, Schloss 3 A/C	06.11.15	93
Französisch 1 (A1) Bildungsurlaub	730102	Aryel Maurino-Grützmann	VHS, Schloss 3 A/C	09.11.15	87
Englisch A 1 Blockkurs	721502	Vera Künzel-Kruse	VHS, Schloss 3 A/C	13.11.15	83
Englisch Grundstufe (A2) Bildungsurlaub	720102	Vera Künzel-Kruse	VHS, Schloss 3 A/C	16.11.15	82
Spanisch 1 (A1) Bildungsurlaub	760102	Lorena Harttrumpf	VHS, Schloss 3 A/C	16.11.15	89
Italienisch Grundstufe (A1) Bildungsurlaub	740102	Karin Möllmann	VHS, Schloss 3 A/C	07.12.15	91
Business English (A2/B1) Bildungsurlaub	720402	Renate Schellhaus	VHS, Schloss 3 A/C	14.12.15	86
Spanisch 3 (A1) Bildungsurlaub	764402	Lorena Harttrumpf	VHS, Schloss 3 A/C	14.12.15	90
Spanisch 2 (A1) Bildungsurlaub	760202	Lorena Harttrumpf	VHS, Schloss 3 A/C	11.01.16	89
Business English (B1/B2) Bildungsurlaub	720502	Tracy Lee Wanke	VHS, Schloss 3 A/C	18.01.16	87
English Conversation (B1) Bildungsurlaub	720302	Vera Künzel-Kruse	VHS, Schloss 3 A/C	18.01.16	83
Niederländisch Grundstufe 1 (A1) Bildungsurlaub	780402	Marijke Peereboom	VHS, Schloss 3 A/C	18.01.16	92
Italienisch 2 (A1) Bildungsurlaub	740202	Karin Möllmann	VHS, Schloss 3 A/C	25.01.16	91
Französisch 2 (A1) Bildungsurlaub	730202	Aryel Maurino-Grützmann	VHS, Schloss 3 A/C	25.01.16	87
Grundbildung, Zweiter Bildungsweg					
Abitur für Nichtschüler/innen	045400	Dozententeam	VHS, Schloss 3 A/C		135

Lauenau

Nordic Walking	960106	Werner Schulz	Treffpunkt Blumenhagen, Parkplatz	14.09.15	68
Herbstliche Wildbeeren und Baumfrüchte	530106	Sieglinde Fink	Treffpunkt ZOB	16.10.15	19

Veranstaltung	Kurs-Nr.	Leitung	Unterrichtsstätte	Beginn	Seite
Lindhorst					
Hatha-Yoga	950507	Annelie Schneider	Bahnhofstr. 55 A	15.09.15	66
Yoga am Vormittag	950207	Annelie Schneider	Bahnhofstr. 55 A	16.09.15	65
Hatha-Yoga Fortgeschrittene	950607	Annelie Schneider	Bahnhofstr. 55 A	16.09.15	66
Pilates	960107	Helena Wiebe	Bahnhofstr. 55 a	17.09.15	69
Hatha-Yoga	950307	Annelie Schneider	Bahnhofstr. 55 A	17.09.15	66
Obernkirchen					
Amateurtheater	860111	Jürgen Morche	Schulzentrum, Adm.-Scheer-Str. 2	14.09.15	38
Lesen, Schreiben und Rechnen von Anfang an	790111	Isabelle Rohrbach	PLSW Obernkirchen	24.09.15	75
Rinteln					
Gesellschaft					
Betreuerinnen- und Betreuertreff	161612	Gerald Sümenicht	Betreuungsverein, B.-v.-Münchhausen-Weg 2	13.08.15	35
Lehrgang zur Qualifizierung von Tagesmüttern	215915	Birgit Schaper-Gerdes	Familienzentrum, Ostertorstr. 2	10.09.15	127
Mit verlässlicher Stimme den guten Auftritt proben	220812	Beate Josten	VHS, Klosterstr. 26	16.09.15	123
Auf dem Laufenden bleiben	120212	Jürgen Wiemer	VHS, Klosterstr. 26	17.09.15	14
Auf dem Laufenden bleiben	120312	Jürgen Wiemer	VHS, Klosterstr. 26	17.09.15	14
"Work-Life-Balance"	220412	Charlotte Jennings	Parkpl.unter der Frankenburg, Todenmann	19.09.15	123
Frauen über 65	120112	Anne-Katrin Link	VHS, Klosterstr. 26	29.09.15	14
Immer stirbt ein einzigartiger Mensch	160112	Prof. Dr. Annelie Keil	Klinikum Schaumburg, Virchowstr. 5	06.10.15	36
Pilzführung	990112	Annette Hinze	Todenmann, Treffpunkt "Gasthaus zur Linde"	10.10.15	18
Babysitter-Kurs	210112	Horst Hillen	VHS, Klosterstr. 26	10.10.15	36
Es gibt kein richtiges Leben im falschen	230112	Prof. Dr. Peter Moritz	VHS, Klosterstr. 26	25.10.15	22
Betreuer/innen miteinander im Gespräch	160612	NN	Betreuungsverein, B.-v.-Münchhausen-Weg 2	11.11.15	35
"Work-Life-Balance"	220912	Charlotte Jennings	Parkpl. unter der Frankenburg, Todenmann	14.11.15	123
"Was steckt in mir?"	220612	Claudia Strauss	VHS, Klosterstr. 26	24.11.15	122
Ich bin teamfähig! Erfolgreich im Team arbeiten	220712	Claudia Strauss	VHS, Klosterstr. 26	27.11.15	123
Kurse für Menschen mit Behinderung					
Männer unter sich	221512	Klaus Harms	Wohnheim der Lebenshilfe, Waldkaterallee 13	14.09.15	30
"Einmal ein Star auf der Bühne sein!"	310512	Joanna Komander	Wohnheim der Lebenshilfe, Waldkaterallee 13	16.09.15	31
"Einmal ein Star auf der Bühne sein!"	310612	Joanna Komander	Wohnheim der Lebenshilfe, Waldkaterallee 13	16.09.15	31
Hexenhäuser aus Lebkuchen	922412	Jutta Dulkies	Wohnheim der Lebenshilfe, Waldkaterallee 13	02.10.15	31
Hexenhäuser aus Lebkuchen	922512	Jutta Dulkies	Wohnheim der Lebenshilfe, Waldkaterallee 13	09.10.15	31
Hexenhäuser aus Lebkuchen	922612	Jutta Dulkies	Wohnheim der Lebenshilfe, Waldkaterallee 13	10.10.15	31
Hexenhäuser aus Lebkuchen	922712	Jutta Dulkies	Wohnheim der Lebenshilfe, Waldkaterallee 13	16.10.15	31
Einstimmen auf Halloween	890112	Hannelore Sauermann	Wohnheim der Lebenshilfe, Waldkaterallee 13	16.10.15	32
Hexenhäuser aus Lebkuchen	922812	Jutta Dulkies	Wohnheim der Lebenshilfe, Waldkaterallee 13	17.10.15	31
Collagen mit Alltagsmaterialien	890212	Hannelore Sauermann	Wohnheim der Lebenshilfe, Waldkaterallee 13	14.11.15	32
Kegelnachmittag	890512	Hannelore Sauermann	Wohnheim der Lebenshilfe, Waldkaterallee 13	16.01.16	32
Kulturelle Bildung					
Schnuppertauchen	880112	Jürgen Herden	Hallenbad, Paul-Erdniß-Str. 3	14.09.15	52
Bildhauerei in Stein	820112	Arthur Friske	VHS, Klosterstr. 26	18.09.15	46
Sporttauchen für Anfänger/innen	880212	Jürgen Herden	Hallenbad, Paul-Erdniß-Str. 3	21.09.15	52
Nähen	930212	Barbara Jeisecke	VHS, Klosterstr. 26	24.09.15	47
Bildhauerei in Stein	820212	Arthur Friske	VHS, Klosterstr. 26	26.09.15	54
Afrikanisches Trommeln	850112	Aik Hüllhorst	VHS, Klosterstr. 26	27.09.15	51
Einführung in die Digitalfotografie	870112	Ewald Marschewski	VHS, Klosterstr. 26	29.09.15	48
Acrylmalerei und Aquarellmalerei	810312	Martina Grandhomme	VHS, Klosterstr. 26	29.09.15	43
Spielerisch zeichnen mit Stiften, Kohle, Kreide	810212	Martina Grandhomme	VHS, Klosterstr. 26	07.10.15	43

Veranstaltung	Kurs-Nr.	Leitung	Unterrichtsstätte	Beginn	Seite
Bildhauerei in Stein	820312	Arthur Friske	VHS, Klosterstr. 26	16.10.15	46
Langer Malsonntag	810112	Martina Grandhomme	VHS, Klosterstr. 26	18.10.15	42
Nähen am Vormittag	930112	Barbara Jeisecke	VHS, Klosterstr. 26	02.11.15	47
Serviettentechnik	820512	Mona Rahms-Eldessouky	VHS, Klosterstr. 26	07.11.15	49
Nassfilzen mit Märchenwolle	820612	Mona Rahms-Eldessouky	VHS, Klosterstr. 26	14.11.15	51
Adventsschmuck	830112	Anna Marie Wecke	VHS, Klosterstr. 26	23.11.15	49
Liebe sagt man schön und richtig	810412	Uta Melletat	VHS, Klosterstr. 26	28.11.15	41
Figürliches Arbeiten mit Keramik für Weihnachten	820412	Gudrun Frommhage-Davar	VHS, Klosterstr. 26	28.11.15	41
Kulturgeschichte der Schriftlichkeit	320112	Dr. Albrecht Endruweit	VHS, Klosterstr. 26	15.01.16	39
Gesundheit					
Yoga	950312	Klaus Ruloff	VHS, Klosterstr. 26	15.09.15	65
Allgemeine Gymnastik und Wirbelsäulengymnastik	960212	Alireza Shirbaz	VHS, Klosterstr. 26	15.09.15	70
Yoga	950112	Helga Kaesberg-Thielke	VHS, Klosterstr. 26	16.09.15	65
Fit in den Winter	960612	Gabriele Bricke	Schulzentrum-Sporthalle, Burgfeldsweide 2	17.09.15	69
Bauch-, Beine-, Po-Gymnastik (BBP)	960112	Marie Robinson	VHS, Klosterstr. 26	17.09.15	69
Aqua-Training	960712	Gabriela Lukas	Hallenbad, Paul-Erdniß-Str. 3	17.09.15	70
Kochen - die Grundlagen	920312	Karsten Klaus	Hauptschule, Ostertorstr. 23	19.09.15	71
Spiel und Bewegung	960512	Kathrin Plüschke	VHS, Klosterstr. 26	22.09.15	54
Erkrankungen der weiblichen Brust	940312	Irina Schmidt	Klinikum Schaumburg, Emma-Zentrum	22.09.15	58
Tragen von Babies	210512	Cardin Hoheisel	Klinikum Schaumburg, Emma-Zentrum	23.09.15	58
Mein Gesicht - ein Spiegel	940112	Dorothee Pfeiffer	VHS, Klosterstr. 26	26.09.15	54
Schwimmen und Wassergymnastik	960412	Lothar Schön	Hallenbad, Paul-Erdniß-Str. 3	29.09.15	70
Wie fördere ich meinen Säugling richtig?	210412	Dietlind Nieschke	Klinikum Schaumburg, Emma-Zentrum	07.10.15	59
Babies schlafen anders	210312	Stephanie Clausing	Klinikum Schaumburg, Emma-Zentrum	14.10.15	59
Schreiben macht einfach Spaß	950212	Dorothee Pfeiffer	VHS, Klosterstr. 26	17.10.15	62
Stärkung der Eltern-Kind-Bindung	210212	Anne Diekstall-Gerdes	Klinikum Schaumburg, Emma-Zentrum	04.11.15	59
Kraft aus der Stille	960312	Relindis Allerup	VHS, Klosterstr. 26	06.11.15	62
Schwindel - wann harmloses Symptom?	940412	Dr. Peter Lüdemann	Klinikum Schaumburg, Virchowstr. 5	10.11.15	57
Leckere Festtagsmenüs	920212	Karsten Klaus	Hauptschule, Ostertorstr. 23	21.11.15	72
Parkinson-Syndrome	940212	Dr. Peter Lüdemann	Klinikum Schaumburg, Emma-Zentrum	25.11.15	59
Stroke Unit - Akutbehandlung des Schlaganfalls	940512	Dr. Peter Lüdemann	Klinikum Schaumburg, Virchowstr. 5	01.12.15	58
Keine Angst vor Wok und Stäbchen	920112	Karsten Klaus	Hauptschule, Ostertorstr. 23	15.01.16	72
Sprachen					
Deutsch Lesen, Schreiben, Rechnen von Anfang an	790112	Roswitha Reschke	PLSW, Dieselstr. 3	08.09.15	75
Einstufungsberatung	722012	Ceyda Karacan	VHS, Klosterstr. 26	16.09.15	78
Französisch Mittelstufe 2 (B1)	730312	Christine Brétignol-Kemker	VHS, Klosterstr. 26	16.09.15	89
Französisch Grundstufe 2 (A1)	730212	Christine Brétignol-Kemker	VHS, Klosterstr. 26	17.09.15	88
Französisch Grundstufe 1	730112	Christine Brétignol-Kemker	VHS, Klosterstr. 26	17.09.15	88
Lesen und Schreiben - noch Trainingsbedarf?	790212	Isabelle Rohrbach	VHS, Klosterstr. 26	21.09.15	75
Spanisch Grundstufe 3	760112	Lorena Harttrumpf	VHS, Klosterstr. 26	22.09.15	90
Deutsch Grundstufe mit ger. Vorkenntnissen (A1/A2)	710212	Heinz Hering	VHS, Klosterstr. 26	22.09.15	79
Deutsch Mittelstufe (B1/B2)	710312	Sigrid Hering	VHS, Klosterstr. 26	22.09.15	80
Englisch Auffrischung (B1)	720812	Debra Neher	VHS, Klosterstr. 26	22.09.15	85
Spanisch Mittelstufe 1	760212	Lorena Harttrumpf	VHS, Klosterstr. 26	22.09.15	90
Spanisch Grundstufe 1 (A1)	760312	Mireya Weihmann	VHS, Klosterstr. 26	22.09.15	90
Englisch Grundstufe 5 (A2)	721012	Debra Neher	VHS, Klosterstr. 26	23.09.15	84
Englisch Mittelstufe 1 (B1)	720412	Regina Frohms	VHS, Klosterstr. 26	23.09.15	84
Deutsch Grundstufe ohne/mit ger. Vorkenntn, (A1)	710112	Heinz Hering	VHS, Klosterstr. 26	23.09.15	79
Deutsch Aufbaustufe (B2/C1)	710412	Sigrid Hering	VHS, Klosterstr. 26	23.09.15	80
Englisch Grundstrufe 3 (A1)	720312	Regina Frohms	VHS, Klosterstr. 26	23.09.15	83
Englisch Mittelstufe 3 (B1)	720112	Regina Frohms	VHS, Klosterstr. 26	24.09.15	85
Englisch Mittelstufe 3 (B1)	720212	Regina Frohms	VHS, Klosterstr. 26	24.09.15	85
Russisch für Anfänger/innen	750112	Olga Graf	VHS, Klosterstr. 26	24.09.15	93
English chat	720912	Debra Neher	VHS, Klosterstr. 26	25.09.15	86
Beruf, EDV					
Computerclub für Senioren/innen	54BW12	Jürgen Enders	VHS, Klosterstr. 26	14.09.15	113
Lernen Sie Ihr Notebook kennen! Für Senioren/innen	54BV12	Jürgen Enders	VHS, Klosterstr. 26	15.09.15	113
Mit verlässlicher Stimme den guten Auftritt proben	220812	Beate Josten	VHS, Klosterstr. 26	16.09.15	123

Veranstaltung	Kurs-Nr.	Leitung	Unterrichtsstätte	Beginn	Seite
Tastschreiben am Computer	540812	Heidrun Pallagst	VHS, Klosterstr. 26	18.09.15	98
Die bunte Welt der Tablets	542112	Jan Mundhenk	VHS, Klosterstr. 26	19.09.15	101
"Work-Life-Balance"	220412	Charlotte Jennings	Parkpl. unter der Frankenburg, Todenmann	19.09.15	123
Computer Aktuell	541012	Gabriele Pape	VHS, Klosterstr. 26	21.09.15	98
Altersvorsorge: "Frauen leben länger, aber wovon?"	160212	Kirstin von Blomberg	Rinteln, Familienzentrum, Ostertorstr. 2	24.09.15	121
MS Word Einstieg	543712	Cornelia Szalies	VHS, Klosterstr. 26	06.10.15	104
Internet der Dinge - Die digitale Vielfalt	54CJ12	Renate Meißner	VHS, Klosterstr. 26	09.10.15	117
iPhone und iPad - Grundlagen	542412	Jan Mundhenk	VHS, Klosterstr. 26	10.10.15	102
Android-Smartphone und Tablet im Griff	543112	Renate Meißner	VHS, Klosterstr. 26	10.10.15	103
MS Excel Einstieg	54BC12	Cornelia Szalies	VHS, Klosterstr. 26	15.10.15	105
Tastschreiben am Computer	54CW15	Heidrun Pallagst	VHS, Klosterstr. 26	03.11.15	98
Marke "Ich"	220512	Kirstin von Blomberg	VHS, Klosterstr. 26	09.11.15	122
Vom Digitalbild zum Fotobuch für Senioren/innen	54CB12	Cornelia Szalies	VHS, Klosterstr. 26	11.11.15	115
"Work-Life-Balance"	220912	Charlotte Jennings	Parkpl. unter der Frankenburg, Todenmann	14.11.15	123
Überzeugend präsentieren mit PowerPoint	54BK12	Gabriele Pape	VHS, Klosterstr. 26	16.11.15	107
iPhone und iPad - Für Fortgeschrittene (Specials)	542815	Jan Mundhenk	VHS, Klosterstr. 26	21.11.15	102
Office Kompakt	54CV12	Cornelia Szalies	VHS, Klosterstr. 26	24.11.15	122
MS Word Aufbau	543912	Cornelia Szalies	VHS, Klosterstr. 26	24.11.15	104
"Was steckt in mir?"	220612	Claudia Strauss	VHS, Klosterstr. 26	24.11.15	122
Ich bin teamfähig! erfolgreich im Team arbeiten	220712	Claudia Strauss	VHS, Klosterstr. 26	27.11.15	123
Erste Schritte am Computer / Windows	540612	Jürgen Enders	VHS, Klosterstr. 26	01.12.15	97
Tipps, Tricks und Techniken für gute Texte im Beruf	59CK12	Gabriele Pape	VHS, Klosterstr. 26	07.12.15	118
Haus- und Facharbeiten	542012	Gabriele Pape	VHS, Klosterstr. 26	11.01.16	101
Vom Digitalbild zum persönlichen Fotobuch	54CX12	Cornelia Szalies	VHS, Klosterstr. 26	12.01.16	100
Android-Smartphone und Tablet - Für Fortgeschritt.	543212	Renate Meißner	VHS, Klosterstr. 26	23.01.16	103
Android-Smartphone und Tablet für Senioren/innen	54CD12	Jan Mundhenk	VHS, Klosterstr. 26	25.01.16	115
Computer-Einstieg für Senioren/innen	54BR12	Jürgen Enders	VHS, Klosterstr. 26	01.02.16	112
Grundbildung, Lernförderangebote					
Tagesrealschule für Nichtschüler/innen	025200	Dozententeam	VHS, Klosterstr. 26	31.08.15	134
Tageshauptschule für Nichtschüler/innen	015200	Dozententeam	VHS, Klosterstr. 26	31.08.15	134
Lesen und Schreiben lernen	790212	Isabelle Rohrbach	VHS, Klosterstr. 26	21.09.15	132
Abiturvorbereitung - Mathematik Analysis	030112	Niklas Nolopp	VHS, Klosterstr. 26	07.11.15	132
Abiturvorbereitung - Mathematik Lineare Algebra	030212	Niklas Nolopp	VHS, Klosterstr. 26	21.11.15	133
Abiturvorbereitung - Mathematik Stochastik	030312	Niklas Nolopp	VHS, Klosterstr. 26	05.12.15	133
Abendhaupt-/ Abendrealschule	025100	Dozententeam	VHS, Klosterstr. 26	01.02.16	135

Rodenberg

Gesellschaft, Kulturelle Bildung

Kraft schöpfen	950113	Elisabeth Köster	Backhaus, Deisterstr. 17	12.09.15	61
Tanzkreis	840113	Gerti Neidhardt	Schulzentrum, Suntalstr. 19	14.09.15	51
Lauf!	960113	Werner Schulz	Treffpunkt: Parkplatz Sportplatz	16.09.15	68
Vollwertkost für Fortgeschrittene	920813	Gerti Neidhardt	Apelern, Schäferstr. 11	16.09.15	71
Fit mit Frischkost	920213	Gerti Neidhardt	Apelern, Schäferstr. 11	17.09.15	71
Kraft schöpfen	950213	Elisabeth Köster	Backhaus, Deisterstr. 17	18.09.15	61
Vollwertkost am Vormittag	920313	Gerti Neidhardt	Apelern, Schäferstr. 11	03.11.15	71
Vollwerternährung Aufbaukurs	920713	Gerti Neidhardt	Apelern, Schäferstr. 11	05.11.15	71
Kraft schöpfen	950313	Elisabeth Köster	Backhaus, Deisterstr. 17	13.11.15	61
Vollkornbäckerei	920413	Ulrich Neidhardt	Apelern, Schäferstr. 11	13.11.15	71
Aufstriche selbstgemacht	920513	Ulrich Neidhardt	Apelern, Schäferstr. 11	18.11.15	71
Weihnachtsbäckerei	920613	Gerti Neidhardt	Apelern, Schäferstr. 11	01.12.15	71
Kartoffeln	920113	Gerti Neidhardt	Apelern, Schäferstr. 11	13.01.16	71
Kraft schöpfen	950413	Elisabeth Köster	Backhaus, Deisterstr. 17	23.01.16	61

Kurse für Menschen mit Behinderung

Pferde erleben und verstehen	880113	Susanne Fischer	Groß Hegesdorf, Reitschule Hartmann	05.09.15	30
Reiten lernen einmal anders	880313	Petra Richter	Groß Hegesdorf, Reitschule Hartmann	17.10.15	30
Pferde erleben und verstehen	880213	Susanne Fischer	Groß Hegesdorf, Reitschule Hartmann	14.11.15	30

Veranstaltung	Kurs-Nr.	Leitung	Unterrichtsstätte	Beginn	Seite
Sachsenhagen					
Heilpflanzenwanderung Hagenburg	530114	Sieglinde Fink	Hagenburg, Parkplatz Grundschule	23.09.15	19
Stadthagen					
Gesellschaft					
Betreuerinnen- und Betreuertreff	161315	NN	Paritätische Lebenshilfe, Enzer Str. 50	06.08.15	35
Marte Meo-Therapeuten/Kollegen-Trainer-Kurs	210115	Ursula Büthe	Jakob-Dammann-Haus, Marienburger Str. 10	04.09.15	24
Exkursionen durch das Alte Testament	241115	Johannes Tuschhoff-Cicigoi	VHS, Jahnstr. 21 A	15.09.15	22
Auf dem Laufenden bleiben	120115	Jürgen Wiemer	VHS, Jahnstr. 21 A	16.09.15	14
LeiterInnen-Arbeitsgemeinschaft	210215	NN	Jakob-Dammann-Haus, Marienburger Str. 10	17.09.15	25
DUO - Gemeinsam leben	163115	Claudia Kuhlmann	VHS, Jahnstr. 21 A	18.09.15	15
Selbsteinschätzung/Stärken erkennen	220215	Erika Weber	VHS, Jahnstr. 21 A	19.09.15	14
Pflegebedürftig - was nun?	160115	Claudia Kuhlmann	VHS, Jahnstr. 21 A	22.09.15	14
Leitungsfortbildung	210415	Maria Gierse-Westermeier	Jakob-Dammann-Haus, Marienburger Str. 10	28.09.15	25
Starke Eltern - Starke Kinder	210615	Birgit Schaper-Gerdes	Familienzentrum, Bahnhofstr. 27	29.09.15	24
Schreiben für die Zeitung	160515	Marc Fügmann	VHS, Jahnstr. 21 A	06.10.15	15
Rechtliche Fragen zur Hundehaltung	150415	Dr. Wilhelm Brase	VHS, Jahnstr. 21 A	07.10.15	21
Kinder aus suchtbelasteten Familien	211615	Ulrike Suckow	Diakonisches Werk, Bahnhofstraße 16	08.10.15	22
Nachgefragt bei ...	120215	Prof. Dr. Rita Süßmuth	VHS, Jahnstr. 21 A	08.10.15	12
"Rhythmik - Bewegung - Trommelspiel"	212115	Bettina Abraham	Kirchengemeinde St. Joseph, Bahnhofstr. 3	09.10.15	24
Einführung in das NLP	221015	Rita Kreikebohm	VHS, Jahnstr. 21 A	09.10.15	26
Bergen-Belsen - 70 Jahre Befreiung Frauenlager	110100	Undine Rosenwald-Metz	Stadthagen, Kreishaus, Jahnstr. 20	10.10.15	13
Seniorengerechtes Wohnen	160215	Claudia Kuhlmann	VHS, Jahnstr. 21 A	15.10.15	15
Sozialleistungen im Überblick	150215	Referententeam	Paritätische Lebenshilfe, Enzer Str. 50	15.10.15	35
Vom Geist geführt die Dinge sind...	241515	Michael Schmidt	VHS, Jahnstr. 21 A	15.10.15	23
Wenn ich machen kann, was ich will...	221615	Merve Neumann-Tietzer	Bückeburg, Gasthaus "Zur Falle", Lange Str. 13	22.10.15	15
Herbstwanderung im Schaumburger Wald	530215	Sieglinde Fink	Niedernwöhren, Naturkostladen Mittelbrink	25.10.15	19
Beschwerdemanagement für Kita-Einrichtungen	210715	Nadine Herrmann	Jakob-Dammann-Haus, Marienburger Str. 10	03.11.15	25
Die Trennung - und ihre familienrechtlichen Folgen	153415	Volkmar Mirsch	VHS, Jahnstr. 21 A	03.11.15	21
Entdecke deine Möglichkeiten	220415	Merve Neumann-Tietzer	VHS, Jahnstr. 21 A	05.11.15	16
Umgang mit schwierigen Menschen	54WA15	Ingryt Paterok	VHS, Jahnstr. 21 A	06.11.15	118
Wege durch das Neue Testament	240115	Johannes Tuschhoff-Cicigoi	VHS, Jahnstr. 21 A	10.11.15	22
Fachtag "Was Kindern gut tun kann..."	211515	Dr. Eckhard Schiffer	Jakob-Damman-Haus, Marienburger Str. 10	12.11.15	25
Früherkennung von Risikomerkmalen	210315	Birgit Schaper-Gerdes	Kreishaus, Saal 3, Jahnstr. 20	16.11.15	26
Grundlagen einer tragfähigen Geschäftsidee	160415	Kirstin von Blomberg	VHS, Jahnstr. 21 A	17.11.15	120
Sichere Lebensmittel	150515	Dr. Wilhelm Brase	VHS, Jahnstr. 21 A	17.11.15	20
Familienrechtliche Unterhaltsansprüche	153515	Volkmar Mirsch	VHS, Jahnstr. 21 A	17.11.15	21
"Netzwerken"	160715	Michael Baum	VHS, Jahnstr. 21 A	20.11.15	120
Fachtag KiBA	211915	Dr. Charmaine Liebertz	Jakob-Dammann-Haus, Marienburger Str. 10	21.11.15	24
Leiter/innen-Arbeitsgemeinschaft	210515	NN	Jakob-Dammann-Haus, Marienburger Str. 10	26.11.15	25
Nachgefragt bei ...	120315	Ahmad Mansour	Berufsschulzentrum, Jahnstr. 21	27.11.15	12
Selbstwerttraining für Frauen	222015	Magdalena von Hagenburg	VHS, Jahnstr. 21 A	30.11.15	25
Kurse für Menschen mit Behinderung					
Freizeit einmal anders	890115	U. Schumann/G. Rofalski	Schule am Bürgerwald	10.09.15	30
Entspannung	222215	Dorothea Schulte-Girr	Lothar-Wittko-Werkstatt, Ostring	14.09.15	32
Entspannung	222315	Dorothea Schulte-Girr	Lothar-Wittko-Werkstatt, Ostring	14.09.15	32
Ausflug in die Körper- und Gebärdensprache	780915	Claudia Kraupner	VHS, Jahnstr. 21 A	14.09.15	94
Herbstliches für die Fensterbank	830315	Anna Marie Wecke	Lothar-Wittko-Werkstatt, Ostring	15.09.15	33
Ich stehe meine(n) Frau/Mann im Werkstattrat	222515	Dorothea Schulte-Girr	Lothar-Wittko-Werkstatt, Ostring	16.09.15	31
Theaterprojekt: "Die Traumwelt des Musicals"	310215	Joanna Komander	Lothar-Wittko-Werkstatt, Ostring	16.09.15	33
Theaterprojekt: "Die Traumwelt des Musicals"	310315	Joanna Komander	Lothar-Wittko-Werkstatt, Ostring	16.09.15	33
Bilder hauen in Stein	820115	Kai Kandziora	Atelier am Bruchhof	17.09.15	33
Gebärdensprache Aufbaukurs	781415	Jutta Drescher	VHS, Jahnstr. 21 A	17.09.15	94

Veranstaltung	Kurs-Nr.	Leitung	Unterrichtsstätte	Beginn	Seite
Projekt Naturschutzwerkstatt	530115	Klaus Geweke	>alte polizei<, Obernstr. 29	18.09.15	31
Ich werde selbstsicher und selbstbewusst	222415	Dorothea Schulte-Girr	Lothar-Wittko-Werkstatt, Ostring	07.10.15	31
Kreatives Gestalten mit Kürbissen	830615	Anna Marie Wecke	Nordsehl, Atelier form.Art, Landstraße 38	14.10.15	33
Gestalten mit Heu	820415	Daniela Hein	Nordsehl, Atelier form.Art, Landstraße 38	15.10.15	33
Deko aus Beton herstellen	830415	Ingrid Heuer	Nordsehl, Atelier form.Art, Landstraße 38	16.10.15	34
Köstliche Speisen in der Herbstzeit	920315	Gudrun Bichtemann	Lothar-Wittko-Werkstatt, Ostring	20.10.15	33
Arbeiten mit Stahl	820315	Erhard Büsking	VHS, Jahnstr. 21 A	07.11.15	34
Kreatives Arbeiten mit Weide	830515	Ulrike Wehling	Nordsehl, Atelier form.Art, Landstraße 38	07.11.15	34
Augenkissen herstellen	930415	Ingrid Heuer	Nordsehl, Atelier form.Art, Landstraße 38	12.11.15	34
Adventsschmuck	830215	Anna Marie Wecke	Lothar-Wittko-Werkstatt, Ostring	24.11.15	33
Selbst gemacht ist doch schöner!	820515	Daniela Hein	Nordsehl, Atelier form.Art, Landstraße 38	26.11.15	34
Kulturelle Bildung					
Sportbootführerschein Binnen	880115	Siegfried Goehring	VHS, Jahnstr. 21 A	14.09.15	52
Schneidern Anfänger/innen	930115	Hannelore Wille	VHS, Jahnstr. 21 A	14.09.15	46
Schneidern Anfänger/innen und Fortgeschrittene	930215	Hannelore Wille	VHS, Jahnstr. 21 A	15.09.15	46
Theater und Erfahrung	160315	Renate Junklewitz	>alte polizei<, Obernstr. 29	16.09.15	38
Porzellanmalen	810915	Margret Krömer	Nordsehl, Landstraße 68	15.09.15	46
Orientalischer Tanz (Anfängerinnen)	840215	Mandy Crede	VHS, Jahnstr. 21 A	17.09.15	51
Orientalischer Tanz (Mittelstufe/Fortgeschr.)	840315	Mandy Crede	VHS, Jahnstr. 21 A	17.09.15	51
Natürlich schön mit Make-up	930515	Beate Parthen	VHS, Jahnstr. 21 A	19.09.15	53
Tisch- oder Türkränze aus Naturmaterialien	830115	Anna Marie Wecke	VHS, Jahnstr. 21 A	19.09.15	49
Ein Dorfspaziergang	420115	Frieda Höltke	Wiedensahl, Wilhelm-Busch-Geburtshaus	27.09.15	41
Aquarell	810115	Bernhard Lehmann	VHS, Jahnstr. 21 A	02.10.15	43
Malen lernen	810415	Bernhard Lehmann	VHS, Jahnstr. 21 A	07.10.15	42
Motorsägekurs Grundkurs	990115	Karl-Heinz Knigge	Zeltplatz am Forsthaus Halt, Wormstaler Weg	09.10.15	53
Mit der Digital-Spiegelreflexkamera fotografieren	870315	Ewald Marschewski	VHS, Jahnstr. 21 A	09.10.15	48
Motorsägekurs (Aufbaukurs)	990215	Karl-Heinz Knigge	Zeltplatz am Forsthaus Halt, Wormstaler Weg	10.10.15	53
Grundlagen der Acrylmalerei	810615	Heidi Marohn	VHS, Jahnstr. 21 A	10.10.15	44
"Der schöne Sommer ging von hinnen..."	420215	Frieda Höltke	VHS, Jahnstr. 21 A	04.11.15	41
Die Kunst des besseren Fotos	870415	Ewald Marschewski	VHS, Jahnstr. 21 A	05.11.15	49
Wie kann ich eine eigene Bildidee entwickeln?	810215	Heidi Marohn	VHS, Jahnstr. 21 A	07.11.15	44
Glückwunsch- und Weihnachtskarten	820215	Ulrike Distl	VHS, Jahnstr. 21 A	07.11.15	49
Kolorierte Aquarellskizzen	811315	Gertrud Adrian	VHS, Jahnstr. 21 A	14.11.15	44
Motorsägekurs Grundkurs	990315	Karl-Heinz Knigge	Zeltplatz am Forsthaus Halt, Wormstaler Weg	20.11.15	53
Motorsägekurs (Aufbaukurs)	990415	Karl-Heinz Knigge	Zeltplatz am Forsthaus Halt, Wormstaler Weg	21.11.15	53
Malen mit Pastell- und Ölpastellkreide	810315	Martina Grandhomme	VHS, Jahnstr. 21 A	21.11.15	43
Motorsägekurs Grundkurs	990515	Karl-Heinz Knigge	Zeltplatz am Forsthaus Halt, Wormstaler Weg	04.12.15	53
Motorsägekurs (Aufbaukurs)	990615	Karl-Heinz Knigge	Zeltplatz am Forsthaus Halt, Wormstaler Weg	05.12.15	53
Winterbilder in Aquarell	811515	Gertrud Adrian	VHS, Jahnstr. 21 A	12.12.15	44
Gesundheit					
Ruhepunkte – Hilfen gegen Stress	950215	Dorothea Schulte-Girr	VHS, Jahnstr. 21 A	03.11.15	63
Hatha-Yoga am Vormittag	951215	Sabine Meier	VHS, Jahnstr. 21 A	14.09.15	66
Hatha-Yoga	951115	Annelie Schneider	VHS, Jahnstr. 21 A	14.09.15	66
Pilates	960715	Helena Wiebe	VHS, Jahnstr. 21 A	15.09.15	69
Yoga	950615	Beate Plagge	VHS, Jahnstr. 21 A	15.09.15	65
Pilates	960315	Helena Wiebe	VHS, Jahnstr. 21 A	16.09.15	69
Autogenes Training nach Professor Schultz	950115	Ute Brodziak-Mudra	Praxis Brodziak-Mudra, Echternstr. 30	16.09.15	63
Pilates	960215	Helena Wiebe	VHS, Jahnstr. 21 A	16.09.15	69
Yoga am Vormittag	950915	Beate Plagge	VHS, Jahnstr. 21 A	17.09.15	65
Bodyfit	961515	Claudia Kittel-Seifert	Gymnastikraum im Kreisaltenzentrum	17.09.15	68
Rückenyoga	950315	Kirsten Meyer-Vorrath	VHS, Jahnstr. 21 A	18.09.15	67
Hatha-Yoga	951415	Annelie Schneider	VHS, Jahnstr. 21 A	21.09.15	66
Lebenswelten der Depression	941015	Drumi Dimtschev	VHS, Jahnstr. 21 A	22.09.15	60
Qi Gong	960815	Gerda Voigt	VHS, Jahnstr. 21 A	25.09.15	67
Body-Power	961015	Christiane Schumann	Gymnastikraum im Kreisaltenzentrum	07.10.15	69
Body-Power	961115	Christiane Schumann	Gymnastikraum im Kreisaltenzentrum	07.10.15	69
Regionalküche	920115	Karsten Klaus	VHS, Jahnstr. 21 A	10.10.15	72
Beckenbodentraining	961215	Christiane Schumann	Gymnastikraum im Kreisaltenzentrum	13.10.15	70
Ganz wild auf Wild	920215	Karsten Klaus	VHS, Jahnstr. 21 A	07.11.15	72

Veranstaltung	Kurs-Nr.	Leitung	Unterrichtsstätte	Beginn	Seite
Tag der inneren Entspannung	951315	Karla Förster	VHS, Jahnstr. 21 A	07.11.15	62
Das Herz	940115	Dr. Stephan Kretschmer	Klinikum Schaumburg, Gemeinschaftsraum	11.11.15	58
Gallensteinerkrankungen – diese Therapien helfen	941315	Dr. Michael Hecht	Klinikum Schaumburg, Gemeinschaftsraum	17.11.15	58
Angsterkrankungen	941115	Heiko Stark	VHS, Jahnstr. 21 A	17.11.15	60
Balance – Gelassenheit – Persönlichkeit	951715	Dorothee Pfeiffer	VHS, Jahnstr. 21 A	21.11.15	63
Meditative Kreistänze in der Winterzeit	840115	Susan Weckwerth	VHS, Jahnstr. 21 A	05.12.15	61
Posttraumatische Belastungsstörung	941215	Kathrin Rühl	VHS, Jahnstr. 21 A	12.01.16	60
Wenn das Herz stolpert – Herzrhythmusstörungen	941415	Dr. Lutz Dammenhayn	Klinikum Schaumburg, Gemeinschaftsraum	20.01.16	58
Sprachen					
Einstufungsberatung	723015	Dozententeam	VHS, Jahnstr. 21 A	14.09.15	78
Englisch Auffrischung	721615	Ute Langner	VHS, Jahnstr. 21 A	21.09.15	85
Deutsch Intensiv Mittelstufe (B1+/B2)	710315	Heinke Binder	VHS, Jahnstr. 21 A	21.09.15	80
Lesen und Schreiben lernen	790615	Ceyda Karacan	VHS, Jahnstr. 21 A	21.09.15	75
Englisch Auffrischung (B1)	721715	Edith Hempelt	VHS, Jahnstr. 21 A	21.09.15	85
Lesen und Schreiben lernen	791015	Ceyda Karacan	VHS, Jahnstr. 21 A	21.09.15	75
Englisch Mittelstufe 2 (B1)	722315	Tracy Lee Wanke	VHS, Jahnstr. 21 A	21.09.15	84
Deutsch Grundstufe ohne Vorkenntnisse (A1)	710115	Ceyda Karacan	VHS, Jahnstr. 21 A	21.09.15	79
Deutsch DSH/KDS	710815	Slavica Tebbe	VHS, Jahnstr. 21 A	21.09.15	80
Englisch Grundstufe 3 (A1)	721015	Barbara Krause	VHS, Jahnstr. 21 A	21.09.15	83
Italienisch Grundstufe 6	740515	Karin Möllmann	VHS, Jahnstr. 21 A	21.09.15	91
Arabisch Grundstufe 1 (A1)	780115	Muhsen Ibrahim	VHS, Jahnstr. 21 A	21.09.15	92
Deutsch Schreibwerkstatt (B1+/B2)	710615	Barbara Krause	VHS, Jahnstr. 21 A	21.09.15	80
Englisch Grundstufe 3 (A1)	722215	Tracy Lee Wanke	VHS, Jahnstr. 21 A	21.09.15	83
Deutsch Lesen, Schreiben, Rechnen von Anfang an	790215	Kristina Lange	PGB, Ostring	22.09.15	75
Deutsch Grundstufe (A1/A2)	711215	Ceyda Karacan	VHS, Jahnstr. 21 A	22.09.15	79
Deutsch Lesen, Schreiben, Rechnen von Anfang an	790115	Kristina Lange	PGB, Ostring	22.09.15	75
Italienisch Mittelstufe 3 (B1)	740715	Ingrid Wolfert	VHS, Jahnstr. 21 A	22.09.15	91
Russisch für Anfänger/innen	750115	Olga Graf	VHS, Jahnstr. 21 A	22.09.15	93
Spanisch Grundstufe 6 (A2)	760515	Katherine Pflug	VHS, Jahnstr. 21 A	22.09.15	90
Niederländisch Grundstufe 1 (A1)	780215	Marijke Peereboom	VHS, Jahnstr. 21 A	22.09.15	92
Deutsch Mittelstufe (B1)	711315	Ceyda Karacan	VHS, Jahnstr. 21 A	22.09.15	80
Englisch Mittelstufe 4	721315	Ute Langner	VHS, Jahnstr. 21 A	22.09.15	85
Italienisch Grundstufe 4	740415	Karin Möllmann	VHS, Jahnstr. 21 A	22.09.15	91
Italienisch Grundstufe 3 (A1	740315	Karin Möllmann	VHS, Jahnstr. 21 A	22.09.15	91
Spanisch Grundstufe 5 (A2)	760415	Katherine Pflug	VHS, Jahnstr. 21 A	22.09.15	90
Italienisch Grundstufe 6 (A2)	740615	Ingrid Wolfert	VHS, Jahnstr. 21 A	23.09.15	91
Spanisch Grundstufe 3 (A1)	760315	Katherine Pflug	VHS, Jahnstr. 21 A	23.09.15	90
Englisch Auffrischung (A2)	721515	Tracy Lee Wanke	VHS, Jahnstr. 21 A	23.09.15	85
Englisch Grundstufe 5 (A2)	721115	Ute Langner	VHS, Jahnstr. 21 A	23.09.15	84
Türkisch Grundstufe 2 (A1)	780315	Sercin Sahin	VHS, Jahnstr. 21 A	23.09.15	93
Spanisch Grundstufe 2 (A1)	760215	Lorena Harttrumpf	VHS, Jahnstr. 21 A	23.09.15	90
Englisch Auffrischung (B1)	721815	Tracy Lee Wanke	VHS, Jahnstr. 21 A	23.09.15	85
Türkisch (A1)	780815	Sercin Sahin	VHS, Jahnstr. 21 A	23.09.15	93
Deutsch Lesen, Schreiben, Rechnen von Anfang an	790315	Gisela Rofalski	PGB, Ostring	24.09.15	75
Englisch Mittelstufe 3 (B1)	720915	Edith Senne	VHS, Jahnstr. 21 A	24.09.15	85
Deutsch Lesen, Schreiben, Rechnen von Anfang an	790415	Gisela Rofalski	PGB, Ostring	24.09.15	75
Französisch Mittelstufe 3 (B1)	730615	Aryel Maurino-Grützmann	VHS, Jahnstr. 21 A	24.09.15	89
Deutsch Lesen, Schreiben, Rechnen von Anfang an	790515	Gisela Rofalski	PGB, Ostring	24.09.15	75
Deutsch Grundstufe mit Vorkenntnissen (A1+/A2)	710215	Ceyda Karacan	VHS, Jahnstr. 21 A	24.09.15	79
Spanisch Grundstufe 1 (A1)	760115	Mireya Weihmann	VHS, Jahnstr. 21 A	24.09.15	90
Schwedisch Grundstufe 1 (A1)	780615	Damaris Haseloh	VHS, Jahnstr. 21 A	24.09.15	93
Plattdeutsch für Fortgeschrittene	780715	Henning Dormann	VHS, Jahnstr. 21 A	24.09.15	80
Englisch Auffrischung	721415	Ute Langner	VHS, Jahnstr. 21 A	24.09.15	85
Plattdeutsch für Anfänger/innen	780515	Henning Dormann	VHS, Jahnstr. 21 A	24.09.15	80
Italienisch Grundstufe 1 (A1)	740115	Damaris Haseloh	VHS, Jahnstr. 21 A	24.09.15	91
Englisch Mittelstufe 2 (A2/B1)	720815	Marianne Beddig	VHS, Jahnstr. 21 A	25.09.15	84
Französisch Grundstufe 3 (A1)	730215	Angelika Hövermann	VHS, Jahnstr. 21 A	25.09.15	88
Französisch Grundstufe 2 (A1)	730115	Angelika Hövermann	VHS, Jahnstr. 21 A	25.09.15	88
Prüfung Einbürgerungstest	711015	Cornelia Künzel	VHS, Jahnstr. 21 A	26.09.15	78

Veranstaltung	Kurs-Nr.	Leitung	Unterrichtsstätte	Beginn	Seite
Niederländisch für Studenten/-innen	780415	Marijke Peereboom	VHS, Jahnstr. 21 A	09.10.15	92
English Business Basics 1 B1	721915	Vera Künzel-Kruse	VHS, Jahnstr. 21 A	13.10.15	86
Fit für das Abitur	722115	Tracy Lee Wanke	VHS, Jahnstr. 21 A	26.10.15	87
Spanisch Wochenendkurs	760615	Katherine Pflug	VHS, Jahnstr. 21 A	07.11.15	90
Deutsch Intensiv Mittelstufe (B1+/B2)	710415	Heinke Binder	VHS, Jahnstr. 21 A	23.11.15	80
Lesen und Schreiben lernen	790715	Ceyda Karacan	VHS, Jahnstr. 21 A	25.11.15	75
Lesen und Schreiben lernen	791115	Ceyda Karacan	VHS, Jahnstr. 21 A	25.11.15	75
Deutsch Grundstufe mit Vorkenntnissen (A1/A2)	711515	Ceyda Karacan	VHS, Jahnstr. 21 A	01.12.15	79
Prüfung Einbürgerungstest	711115	Gabriela Bollmann	VHS, Jahnstr. 21 A	12.12.15	78
English Business Basics B1/2	722015	Vera Künzel-Kruse	VHS, Jahnstr. 21 A	12.01.16	86
Beruf, EDV					
Computerclub für Senioren/innen	54BX15	Peter Bollmann	VHS, Jahnstr. 21 A	15.09.15	113
Excel – Schnupperstunde	540215	Cornelia Szalies	VHS, Jahnstr. 21 A	15.09.15	97
Ersthelferlehrgang	97WA15	Ortwin Kreft	VHS, Jahnstr. 21 A	16.09.15	118
PowerPoint – Schnupperstunde	540315	Cornelia Szalies	VHS, Jahnstr. 21 A	16.09.15	97
Outlook – Schnupperstunde	540415	Cornelia Szalies	VHS, Jahnstr. 21 A	17.09.15	97
Word – Schnupperstunde	540115	Cornelia Szalies	VHS, Jahnstr. 21 A	18.09.15	97
iPhone und iPad - Grundlagen	542515	Dennis Obersheimer	VHS, Jahnstr. 21 A	19.09.15	102
MS Word Einstieg	543615	Cornelia Szalies	VHS, Jahnstr. 21 A	19.09.15	104
Internet Recherchieren	54BY15	Peter Bollmann	VHS, Jahnstr. 21 A	21.09.15	114
Linux für Umsteiger und Einsteiger	54BO15	Dr. Michael Schalich	VHS, Jahnstr. 21 A	21.09.15	108
Buchführung I (IKR)	650315	Dirk Limberg	VHS, Jahnstr. 21 A	21.09.15	118
Vom Digitalbild zum persönlichen Fotobuch	541815	Cornelia Szalies	VHS, Jahnstr. 21 A	21.09.15	100
Computer Aktuell	541115	Heidi Knigge	VHS, Jahnstr. 21 A	21.09.15	98
Textverarbeitung Word Einstieg	541415	Norbert Bruns	VHS, Jahnstr. 21 A	22.09.15	99
Bilanzierung	650115	Dirk Limberg	VHS, Jahnstr. 21 A	22.09.15	119
Linux installieren und nutzen	54BP15	Dr. Michael Schalich	VHS, Jahnstr. 21 A	23.09.15	108
Windows 8.1/10 - Kompakter Umstieg/Einstieg	543415	Sören Kandt	VHS, Jahnstr. 21 A	26.09.15	103
MS Excel Einstieg	54BB15	Cornelia Szalies	VHS, Jahnstr. 21 A	26.09.15	105
MS Outlook	54BH15	Cornelia Szalies	VHS, Jahnstr. 21 A	29.09.15	106
Microsoft Office 2010	54AB15	Dennis Obersheimer	VHS, Jahnstr. 21 A	05.10.15	109
Welches Smartphone oder Tablet für mich?	542315	Peter Bollmann	VHS, Jahnstr. 21 A	05.10.15	101
PowerPoint Einstieg	541615	Norbert Bruns	VHS, Jahnstr. 21 A	08.10.15	100
Effektiver Umstieg auf Office 2013	541215	Sören Kandt	VHS, Jahnstr. 21 A	10.10.15	99
Raspberry Pi	54BL15	Peter Bollmann	VHS, Jahnstr. 21 A	10.10.15	107
Webseiten erstellen mit JIMDO Teil 1	54BM15	Jürgen Enders	VHS, Jahnstr. 21 A	16.10.15	107
iPhone und iPad – Für Fortgeschrittene (Specials)	542715	Dennis Obersheimer	VHS, Jahnstr. 21 A	17.10.15	102
Windows Phone 7 und 8	543315	Jan Mundhenk	VHS, Jahnstr. 21 A	17.10.15	103
Haus- und Facharbeiten	541915	Cornelia Szalies	VHS, Jahnstr. 21 A	29.10.15	101
Computer-Einstieg für Senioren/innen	54BS15	Jürgen Enders	VHS, Jahnstr. 21 A	02.11.15	112
Android-Smartphone und Tablet für Senioren/innen	54CC15	Peter Bollmann	VHS, Jahnstr. 21 A	02.11.15	115
MS Excel Aufbau	54BD15	Cornelia Szalies	VHS, Jahnstr. 21 A	02.11.15	105
Erste Schritte am Computer / Windows	540515	Jürgen Enders	VHS, Jahnstr. 21 A	03.11.15	97
Windows 8.1/10 – Kompakter Umstieg/Einstieg	543515	Sören Kandt	VHS, Jahnstr. 21 A	07.11.15	103
MS Word Aufbau	543815	Cornelia Szalies	VHS, Jahnstr. 21 A	07.11.15	104
Buchführung II (IKR)	650415	Dirk Limberg	VHS, Jahnstr. 21 A	09.11.15	118
Internet Einstieg	541715	Norbert Bruns	VHS, Jahnstr. 21 A	10.11.15	100
Wege aus dem Mediendschungel	542215	Renate Meißner	VHS, Jahnstr. 21 A	13.11.15	101
Effektiver Umstieg auf Office 2013	541315	Sören Kandt	VHS, Jahnstr. 21 A	14.11.15	99
Prezi	54CI15	Renate Meißner	VHS, Jahnstr. 21 A	14.11.15	117
Gemeinsam in die Ferne für Senioren/innen	54BZ15	Renate Meißner	VHS, Jahnstr. 21 A	15.11.15	114
Kreative Bildbearbeitung mit GIMP	54BQ15	Dr. Michael Schalich	VHS, Jahnstr. 21 A	16.11.15	108
Grundlagen einer tragfähigen Wirtschaftsidee	160415	Kirstin von Blomberg	VHS, Jahnstr. 21 A	17.11.15	120
Tabellenkalkulation Excel Einstieg	541515	Norbert Bruns	VHS, Jahnstr. 21 A	17.11.15	99
Betriebliche Steuerarten und Buchführungspflicht	54CP15	Dirk Limberg	VHS, Jahnstr. 21 A	18.11.15	120
„Netzwerken“ für erfolgreiche Unternehmensführung	160715	Michael Baum	VHS, Jahnstr. 21 A	20.11.15	120
Orientierung für Existenzgründer/innen		Netzwerk Z.U.G.	Kreishaus, Jahnstr. 20	20.11.15	120
Excel - Einführung in das Arbeiten mit Makros	54BF15	Dennis Obersheimer	VHS, Jahnstr. 21 A	21.11.15	105
Arbeiten mit Formularen	54BA15	Cornelia Szalies	VHS, Jahnstr. 21 A	21.11.15	104

Veranstaltung	Kurs-Nr.	Leitung	Unterrichtsstätte	Beginn	Seite
Professionelle Büroassistenz Buchhaltung	651015	Dirk Limberg	VHS, Jahnstr. 21 A	24.11.15	122
PowerPoint	54BJ15	Cornelia Szalies	VHS, Jahnstr. 21 A	28.11.15	106
Zeitmanagement mit Outlook	54BI15	Cornelia Szalies	VHS, Jahnstr. 21 A	01.12.15	106
Apple Watch	54CR15	Steffen Bien	VHS, Jahnstr. 21 A	05.12.15	102
Professionelle Büroassistenz Computer	54CO15	Cornelia Szalies	VHS, Jahnstr. 21 A	07.12.15	122
Mac OS Grundlagen	54CS15	Steffen Bien	VHS, Jahnstr. 21 A	12.12.15	108
MS Excel - Pivot-Tabellen, Sortieren und Filtern	54BE15	Norbert Bruns	VHS, Jahnstr. 21 A	14.12.15	105
iPhone und iPad - Grundlagen	542615	Dennis Obersheimer	VHS, Jahnstr. 21 A	09.01.16	102
Windows Server 2012 R2	54CG15	Marc Grote	VHS, Jahnstr. 21 A	09.01.16	117
Ihr eigenes Notebook kennen! Für Senioren/innen	54BT15	Peter Bollmann	VHS, Jahnstr. 21 A	11.01.16	113
Excel-Solver	54BG15	Norbert Bruns	VHS, Jahnstr. 21 A	11.01.16	106
Computer-Aufbaukurs	540715	Jürgen Enders	VHS, Jahnstr. 21 A	12.01.16	98
iPad - Pages und Numbers	543015	Dennis Obersheimer	VHS, Jahnstr. 21 A	16.01.16	102
Vom Digitalbild zum Fotobuch für Senioren/innen	54CA15	Cornelia Szalies	VHS, Jahnstr. 21 A	18.01.16	115
Etiketten	544015	Cornelia Szalies	VHS, Jahnstr. 21 A	23.01.16	104
Tastschreiben am Computer	540915	Heidrun Pallagst	VHS, Jahnstr. 21 A	29.01.16	98
iPhone und iPad - Für Fortgeschrittene (Specials)	542915	Dennis Obersheimer	VHS, Jahnstr. 21 A	30.01.16	102
Exchange Server 2013	54CH15	Marc Grote	VHS, Jahnstr. 21 A	30.01.16	117

Grundbildung, Lernförderangebote

Tageshauptschule für Nichtschüler/innen	015300	Dozententeam	VHS, Jahnstr. 21 A	31.08.15	134
Tagesrealschule für Nichtschüler/innen	025300	Dozententeam	VHS, Jahnstr. 21 A	31.08.15	134
Lesen und Schreiben lernen	790615	Ceyda Karacan	VHS, Jahnstr. 21 A	21.09.15	132
Lesen und Schreiben lernen Fortgeschrittene	791015	Ceyda Karacan	VHS, Jahnstr. 21 A	21.09.15	132
Tastschreiben für Schüler/innen	54CL15	Heidrun Pallagst	VHS, Jahnstr. 21 A	19.10.15	126
Fit für das Abitur	722115	Tracy Lee Wanke	VHS, Jahnstr. 21 A	26.10.15	132
Lesen und Schreiben lernen	790715	Ceyda Karacan	VHS, Jahnstr. 21 A	25.11.15	132
Lesen und Schreiben lernen Fortgeschrittene	791115	Ceyda Karacan	VHS, Jahnstr. 21 A	25.11.15	132

Impressum, AGB – Allgemeine Geschäftsbedingungen

Anmeldung
Sie können sich schriftlich mit dem Anmeldeformular aus dem VHS-Programmheft oder über das Kursbuchungssystem im Internet (www.vhs-schaumburg.de) anmelden. Weitere Anmeldmöglichkeiten bestehen
- persönlich zu den angegebenen Öffnungszeiten
- oder telefonisch (bei Bildungsurlaubsveranstaltungen und Studienreisen ist die telefonische Anmeldung nicht vorgesehen)
- und jederzeit per Post, Fax oder per E-Mail (info@vhs-schaumburg.de).

Die Anmeldungen werden bei Veranstaltungen mit Anmeldefrist in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt. Falls keine Anmeldefrist angegeben ist, kann die schriftliche Anmeldung auch am 1. Veranstaltungstag bei der Dozentin oder dem Dozenten abgegeben werden. Anmeldungen sind verbindlich und verpflichten zur Zahlung des Entgeltes. Eine kostenlose Teilnahme zur Probe ist nicht möglich.

Anmeldebestätigungen
Eine Anmeldebestätigung erhalten Sie nur bei der Kursbuchung über das Kursbuchungssystem im Internet und bei Anmeldungen zu Ganztages-, Wochenendseminaren und Bildungsurlauben. Eine Benachrichtigung erfolgt, wenn die Veranstaltung nicht wie angekündigt stattfindet.

Entgelte
- Die Entgelte ergeben sich aus der bei Eingang der Anmeldung aktuellen Ankündigung der VHS und auf der Grundlage der jeweils gültigen Entgeltordnung der Volkshochschule Schaumburg.
- Die Anmeldung verpflichtet – unabhängig von der tatsächlichen Teilnahme – zur Zahlung des ausgewiesenen Entgeltes.
- Entgelte sind, sofern nicht ausdrücklich eine andere Regelung festgelegt wurde (z. B. Bildungsurlaube, Studienreisen, etc.), mit der Anmeldung fällig.

Lastschriftverfahren
Für die Teilnahme am Lastschriftverfahren ist die Erteilung eines unterschriebenen Lastschriftmandates (ab 01.02.2014 SEPA-Lastschriftmandat) erforderlich. Bei Nutzung eines erteilten SEPA-Lastschriftmandats wird die Volkshochschule Schaumburg dem/der Kontoinhaber/in die Fälligkeit (Abbuchungstag) per Vorabinformation spätestens 4 Tage (bei Erstlastschriften 6 Tage) vor dem Abbuchungstermin schriftlich (per E-Mail oder Brief) mitteilen. Die VHS wird die Vorabinformation vorrangig per E-Mail an die von dem/der Teilnehmer/in angegebene E-Mail-Adresse versenden.
Der/die Teilnehmer/in kann dieser Versandform widersprechen.

Entgeltermäßigung
- Eine Ermäßigung in Höhe von 50 % erhalten:
  – Schüler/innen, Auszubildende, Studenten/innen mit lfd. BAföG-Leistungen,
  – freiwilligen Wehrdienst- und Bundesfreiwilligendienstleistende, Leistungsempfänger/innen nach SGB II, SGB III und SGB XII. Empfänger/innen eines Kinderzuschlages gemäß § 6a Bundeskindergeldgesetz sowie Ehegatten und Kinder der vorstehend genannten Personen, wenn sie mit diesen in einer Bedarfsgemeinschaft leben und keine weiteren Einkünfte haben.
- Für Veranstaltungen mit Verpflegung und Übernachtung beträgt die Ermäßigung 25 % des angegebenen Entgeltes.
- Für Veranstaltungen nur mit Verpflegung wird das ermäßigte Entgelt jeweils ausgewiesen.
- Die Ermäßigung wird nur gewährt, wenn die Anmeldung entsprechend gekennzeichnet und ein Nachweis beigefügt ist. Eine nachträgliche Ermäßigung kann nicht gewährt werden.
- In besonderen Härtefällen kann auf schriftlichen Antrag hin eine erweiterte Entgeltermäßigung gewährt werden.
- Für Einzelveranstaltungen sowie Studienfahrten und Studienreisen ist eine Entgeltermäßigung nicht möglich.

Abmeldung – immer schriftlich
- Abmeldung nur umgehend schriftlich mit Angabe des Grundes und nur bei den Geschäftsstellen der VHS.
- Fernbleiben vom Kurs gilt nicht als Abmeldung.
- Bei Studienreisen gelten besondere Regelungen, die Sie mit der Anmeldebestätigung erhalten.
- Bei der Abmeldung von Wochenend-Seminaren mit Unterkunft ist eine Bearbeitungsentgelt von 10,00 EUR zu zahlen, wenn die Abmeldung bis zu 14 Tagen vor Seminarbeginn erfolgt. Bei späterer Abmeldung ist das volle Entgelt zu zahlen. Das volle Entgelt ist auch bei allen Wochenendveranstaltungen zu zahlen, wenn die Abmeldung nach der Anmeldefrist erfolgt.
- Bei Bildungsurlaub gilt folgende Regelung:
  Bei Abmeldung bis zum Anmeldetermin beträgt das Bearbeitungsentgelt 10,00 EUR, bei einer Abmeldung bis spätestens vier Wochen vor Seminarbeginn 65,00 EUR, bei späterer Abmeldung ist das volle Entgelt zu zahlen. Wenn Ihr Arbeitgeber die Gewährung von Bildungsurlaub ablehnt und Sie uns den schriftlichen Bescheid spätestens zwei Wochen vor Seminarbeginn vorlegen, entfällt das Bearbeitungsentgelt.
  Entstehen aufgrund der Absage bei den gebuchten Bildungshäusern, Hotels etc. Ausfallkosten, so werden diese in Rechnung gestellt.

Ferien und Feiertage
An gesetzlichen Feiertagen sowie während der Schulferien findet in der Regel kein Unterricht statt.

Unterrichtsräume und Haftung
- Wir bitten Sie, die jeweilige Hausordnung zu beachten und in den Schulräumen nicht zu rauchen.
- Für Unfälle, Verluste oder Beschädigungen von Lehrmitteln, Kleidungsstücken, Fahrzeugen u. s. w. übernimmt die Volkshochschule keine Haftung.

Erreichbarkeit für Behinderte
Die Seminarräume und Sanitäranlagen in den VHS-Gebäuden in Rinteln und Stadthagen sind für Gehbehinderte zugänglich. Zu den übrigen Unterrichtsorten informieren Sie sich bitte vorher in einer der VHS-Geschäftsstellen, ob diese für Rollstuhlfahrer geeignet sind. Die VHS ist bemüht, Menschen mit Behinderung eine Teilnahme an den Veranstaltungen zu ermöglichen.

Datenschutz
Die Vorschriften über den Datenschutz werden bei der Volkshochschule beachtet (s. Datenschutzerklärung im Internet).

Widerrufsbelehrung
Widerrufsrecht
Sie haben das Recht, binnen vierzehn Tagen ohne Angabe von Gründen den Vertrag zu widerrufen. Die Widerrufsfrist beträgt vierzehn Tage ab dem Tag des Vertragsschlusses. Um Ihr Widerrufsrecht auszuüben, müssen Sie uns

Volkshochschule Schaumburg
Jahnstraße 21 A
31655 Stadthagen
Fax: 05721 787199
info@vhs-schaumburg.de

mittels einer eindeutigen Erklärung (z.B. ein mit der Post versandter Brief, Telefax oder E-Mail) über Ihren Entschluss, den Vertrag zu widerrufen, informieren. Sie können dafür das im Internet hinterlegte Muster-Widerrufsformular verwenden (www.vhs-schaumburg.de), das jedoch nicht vorgeschrieben ist. Zur Wahrung der Widerrufsfrist reicht es aus, dass Sie die Mitteilung über die Ausübung des Widerrufsrechts vor Ablauf der Widerrufsfrist absenden.

Folgen des Widerrufs
Wenn Sie den Vertrag widerrufen, haben wir Ihnen alle Zahlungen, die wir von Ihnen erhalten haben, einschließlich der Lieferkosten (mit Ausnahme der zusätzlichen Kosten, die sich daraus ergeben, dass Sie eine andere Art der Lieferung als die von uns angebotene, günstigste Standardlieferung gewählt haben), unverzüglich und spätestens binnen vierzehn Tagen ab dem Tag zurückzuzahlen, an dem die Mitteilung über Ihren Widerruf des Vertrags bei uns eingegangen ist. Für diese Rückzahlung verwenden wir dasselbe Zahlungsmittel, das Sie bei der ursprünglichen Transaktion eingesetzt haben, es sei denn, mit Ihnen wurde ausdrücklich etwas anderes vereinbart; in keinem Fall werden Ihnen wegen dieser Rückzahlung Entgelte berechnet. Haben Sie verlangt, dass die Dienstleistung während der Widerrufsfrist beginnen soll, so haben Sie uns einen angemessenen Betrag zu zahlen, der dem Anteil der bis zu dem Zeitpunkt, zu dem Sie uns von der Ausübung des Widerrufsrechts hinsichtlich dieses Vertrags unterrichten, bereits erbrachten Dienstleistungen im Vergleich zum Gesamtumfang der im Vertrag vorgesehenen Dienstleistungen entspricht.

Impressum

verantwortlich
Undine Rosenwald-Metz,
VHS Schaumburg
Grafik, Satz
C-Design Grafik Hannover
Fotocollage
KONTOR3 Werbeagentur, Wunstorf
Titelfoto
© ra2 studio / Fotolia.com
Fotos
VHS Schaumburg, pixelio.de
Druck
Westermann Druck GmbH, Braunschweig

Der Unterschied beginnt beim Namen
Wir sind den Menschen verpflichtet: 50 Millionen Kunden mit 50 Millionen unterschiedlichen Bedürfnissen. Deshalb verkaufen wir nicht einfach Finanzprodukte, sondern erklären sie so, dass jeder sie versteht. Da, wo unsere Kunden sind, da sind auch wir zu Hause. Deshalb bieten wir nicht nur Sicherheit für ihr Geld, sondern Unterstützung für die ganze Region. Als Finanzierungspartner Nr. 1 fördern wir das Wachstum des Mittelstands und einen Großteil der Existenzgründungen in Deutschland: Das sichert Arbeitsplätze. Wir entwickeln die Lösungen von morgen, weil wir an Sie und die Zukunft glauben. Schon heute haben wir zum Beispiel die meistgenutzte Finanz-App. Erleben Sie den Unterschied. Bei Ihrer Sparkasse vor Ort und auf www.sparkasse.de
Wenn's um Geld geht – Sparkasse

Sparkasse.
Gut für Schaumburg.